

KENDILO MANISA (Kenali Diri Loe, Mari Skrining Jiwa Remaja Sejak Awal)

KENDILO MANISA (Know Yourself, Let's Screen Adolescent Mental Health Early On)

Nurul Laila^{1*}, Ina Anria Jayanti¹, Julfah Nur Hikmah¹, Nutia Cahayani¹, Frani Mariana¹

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin

*Korespondensi: nurlamidwife06@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh tantangan, di mana individu rentan mengalami masalah kesehatan jiwa. Di Kabupaten Paser, Kalimantan Timur, hasil skrining yang dilakukan Puskesmas Tanah Grogot menunjukkan cukup banyak remaja dengan kecurigaan gangguan jiwa. Kondisi ini menandakan masih kurangnya pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental serta terbatasnya upaya deteksi dini di sekolah. Untuk menjawab permasalahan tersebut, maka dilaksanakan program pengabdian kepada masyarakat dengan tema KENDILO MANISA (Kenali Diri Loe, Mari Skrining Jiwa Remaja Sejak Awal). Tujuan dari dilakukannya kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan dan pemahaman remaja tentang kesehatan mental serta memberikan informasi tentang cara menjaga kesehatan jiwa dan mencegah masalah kesehatan mental, termasuk penyalahgunaan teknologi dan NAPZA. Bentuk kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan interaktif, pembagian leaflet, skrining kesehatan jiwa melalui barcode MMYS, serta praktik teknik relaksasi dan akupresur. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan aplikasi Quizizz untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai kesehatan jiwa. Hal tersebut ditunjukkan melalui skor evaluasi yang lebih baik serta partisipasi aktif mereka dalam sesi diskusi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan respons positif dari sekolah dan berharap program ini dapat dilakukan secara berkelanjutan. Keseluruhan kegiatan membuktikan bahwa KENDILO MANISA dapat menjadi sarana edukasi yang efektif, sekaligus langkah promotif dan preventif untuk menumbuhkan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kesehatan jiwa sejak dini.

Kata kunci: kesehatan jiwa, remaja, skrining, edukasi

ABSTRACT

Adolescence is a challenging period of transition, during which individuals are vulnerable to mental health problems. In Paser Regency, East Kalimantan, screening conducted by the Tanah Grogot Community Health Center showed that quite a number of adolescents were suspected of having mental disorders. This situation indicates a lack of understanding about the importance of maintaining mental health and limited efforts for early detection in schools. To address these issues, a community service program titled KENDILO MANISA (Know Yourself, Let's Screen Adolescent Mental Health Early On) was implemented. The objective of this initiative is to enhance adolescents' awareness, knowledge, and understanding of mental health, as well as provide information on how to maintain mental well-being and prevent mental health issues, including technology misuse and substance abuse. The activities carried out included interactive counseling, leaflet distribution, mental health screening using MMYS barcodes, and relaxation and acupressure techniques. Evaluation was conducted using the Quizizz application to assess participants' knowledge improvement. The results showed an increase in students' understanding of mental health. This was demonstrated by better evaluation scores and their active participation in discussion sessions. The results of this activity showed a positive response from the school and hope that this program can be carried out continuously. The entire activity demonstrated that KENDILO MANISA can be an effective educational tool, as well as a promotional and preventive measure to raise teenagers' awareness of the importance of maintaining mental health from an early age.

Keywords: mental health, adolescents, screening, education

PENDAHULUAN

Remaja adalah individu yang berusia 10 hingga 19 tahun (menurut WHO). Sedangkan menurut BKKBN remaja menggunakan rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah, Permenkes RI menggunakan rentang usia 10-18 tahun. WHO mendefinisikan remaja sebagai perkembangan dari saat timbulnya tanda seks sekunder hingga tercapainya mental dan identitas dewasa. Remaja saat ini atau kerap disebut generasi Z (Gen Z) menghadapi berbagai permasalahan terutama terkait kesehatan mental (Silvina Maha, 2025).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2024, secara global, diperkirakan satu dari tujuh (14%) anak remaja usia 10-19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental terganggu (WHO, 2024). Berdasarkan data survei Indonesia Nasional Adolescent Mental Health (INAMHS) tahun 2022 sekitar 34,8% remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental atau sekitar 15,5 juta dari populasi usia 10-19 tahun. Data remaja dengan gangguan jiwa di Kalimantan Timur menunjukkan adanya peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental yaitu mencapai 9,8% (Riskesdas 2018). Jumlah orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) di Kabupaten Paser meningkat dari 319 orang pada tahun 2023 menjadi 353 orang pada tahun 2024. Peningkatan ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah remaja yang mengalami gangguan jiwa. (paser.go.id).

ODGJ di wilayah kerja Puskesmas Tanah Grogot pada tahun 2023 tercatat 31 orang dan pada tahun 2025 meningkat menjadi 40 orang, dimana 10% nya adalah usia remaja.(data Puskesmas Tanah Grogot). Pada tahun 2023, PKPR Puskesmas Tanah Grogot melakukan kuesioner yang melibatkan 1044 siswa/siswi usia remaja didapatkan remaja dengan curiga gangguan kejiwaan yaitu 469 atau 45%. (data kuesioner PKPR-Puskesmas Tanah Grogot). Kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. (UU Kesehatan no 17 tahun 2023). Berdasarkan data hasil kuesioner tahun 2023 tanpa identitas di 20 sekolah yang melibatkan 1044 siswa-siswi di wilayah kerja Puskesmas Tanah Grogot, didapatkan prevalensi masalah pada remaja di Desa Tanah Periuk pada sekolah MAN Paser, salah satunya curiga gangguan kejiwaan.

Oleh karena itu, kami ingin melakukan suatu program dengan tema “Kendilo Manisa (Kenali Diri Loe, Mari Skrinning Jiwa Remaja Sejak Awal)” untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan dan pemahaman remaja tentang kesehatan mental serta memberikan informasi tentang cara menjaga kesehatan jiwa dan mencegah masalah kesehatan mental, termasuk penyalahgunaan teknologi dan NAPZA di Desa Tanah Periuk pada Sekolah Madrasah Aliyah Negeri Paser.

METODE

Program KENDILO MANISA dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri Paser, Kalimantan Timur. Sasaran kegiatan adalah siswa berusia 15–18 tahun. Beberapa kegiatan dilakukan dengan pemberian edukasi interaktif mengenai kesehatan jiwa remaja melalui presentasi dan diskusi, sehingga siswa dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini. Selanjutnya, peserta diberikan leaflet sebagai bahan bacaan yang memuat ringkasan materi. Untuk mengetahui gambaran awal kondisi psikologis

remaja, dilakukan skrining kesehatan jiwa menggunakan barcode MMYS (*Mini Mindhear Youth Scale*). Setelah itu, para siswa dan siswi juga akan diajarkan cara/praktik relaksasi dan akupresur untuk mengurangi kecemasan, stres, dan pusing. Kemudian dilakukan evaluasi menggunakan aplikasi Quizizz untuk menilai sejauh mana pemahaman peserta meningkat setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, kegiatan ini juga dilaksanakan berkolaborasi dengan tenaga kesehatan Puskesmas Tanah Grogot yaitu pemeriksaan hb (program PKPR), pemeriksaan penjarangan kesehatan remaja (program UKS), pemeriksaan PTM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan KENDILO MANISA berjalan dengan baik dan mendapat sambutan positif dari pihak sekolah maupun siswa. Dari seluruh peserta yang mengikuti, sebagian besar tampak antusias sejak awal kegiatan. Saat penyuluhan interaktif berlangsung, siswa aktif bertanya dan berdiskusi. Selain sesi edukasi, para peserta diberikan leaflet berisi KENDILO MANISA yang mudah dibaca, menarik dilihat, dan membuat penasaran untuk mengulik leaflet ini karena judul/tema leaflet ini cukup unik dan menarik. Leaflet ini memuat rangkuman informasi mengenai kesehatan jiwa remaja.

Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan bahwa remaja mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya kesehatan jiwa remaja dan skrining jiwa sejak awal, diukur dari hasil tes via Quizizz untuk mengetahui sejauh mana pemahaman remaja tentang materi yang telah disampaikan. Dengan adanya materi yang disampaikan secara interaktif, peserta merasa lebih percaya diri. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran masyarakat.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan memperlihatkan bahwa program KENDILO MANISA mampu meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan jiwa serta memberikan keterampilan sederhana untuk mengelola stres. Temuan ini menguatkan bahwa upaya promotif dan preventif yang dilakukan sejak usia sekolah sangat penting, mengingat remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan akademik, pergaulan, maupun perubahan emosi. Untuk memastikan keberlanjutan dari program ini, diperlukan evaluasi lebih lanjut terhadap pascagiatan ini. Rekomendasi utama dari kegiatan ini adalah:

1. Perlu dilakukan pendampingan lanjutan kepada madrasah untuk memastikan bahwa mereka benar-benar melakukan skrining jiwa tanpa terkecuali minimal 1x setahun atau lebih dari itu bila ada indikasi.
2. Diharapkan adanya kerja sama yang lebih erat antara Puskesmas dan sekolah (kader kesehatan remaja, konselor sebaya dan PIKR) dalam melakukan monitoring terhadap terlaksananya skrining kesehatan jiwa.
3. Kegiatan penyuluhan kesehatan jiwa remaja dilakukan 1x setahun dan sekaligus skriningnya agar semakin mudah dan cepat terdeteksi apabila ada remaja yang dicurigai mengalami gangguan jiwa.

Sebagai tambahan, rencana pembuatan video dokumentasi diharapkan dapat menjadi referensi bagi kegiatan serupa di daerah lain. Dengan demikian, upaya pencegahan gangguan jiwa pada remaja berbasis edukasi dapat menjangkau lebih banyak remaja dan memberikan dampak yang lebih luas.

SIMPULAN

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan respons positif dari sekolah. Peserta sangat antusias dalam menerima materi yang disampaikan dan menyatakan kesiapannya untuk melakukan skrining kesehatan jiwa menggunakan kuesioner MMYS. Dengan penyampaian yang mudah dipahami dan pendekatan yang interaktif, remaja mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya skrining kesehatan jiwa. Selain itu, kegiatan ini juga menghasilkan berbagai luaran yaitu video dokumentasi, pencetakan leaflet dan publikasi jurnal sebagai bentuk edukasi berkelanjutan. Luaran tambahan lainnya meliputi barcode kuesioner MMYS dan evaluasi menggunakan aplikasi Quizizz yang mudah diakses, kemudian diharapkan dapat menjangkau audiens yang lebih luas serta memberikan manfaat yang lebih besar bagi semua lapisan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah Madrasah Aliyah Negeri Paser, pihak Puskesmas Tanah Grogot sebagai tenaga kesehatan yang juga berpartisipasi dalam kegiatan ini, serta seluruh peserta yang telah mendukung dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini sehingga program dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat.

REFERENSI

- Endriyani, S., Martini, S., & Pastari, M. (2024). Edukasi dan Skrining Kesehatan Jiwa Remaja dengan Aplikasi. *Jurnal Madaniya*, 5(1).
- Kepala Madrasah, K. U. T. U. T. pendidik dan pendidikan. (2024). Profil Madrasah Aliyah Negeri Paser. *Kementrian Agama Republik Indonesia Kantor Kementrian Agama Kabupaten Paser Madrasah aliyah Negeri*.
- Laksmi, I. G. A. P. S., Sari, N. A. M. E., & Resiyanthi, N. K. A. (2025). Pemberdayaan Remaja dalam membangun usaha Kesehatan jiwa Sekolah melalui Edukasi dan Screening Kesehatan di SMK bali Dewata. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 4(2).
- Nurhidayah, R., Bastian, A., & Wati, P. D. K. (2024). Pengembangan Aplikasi Sakti Remaja Sebagai Upaya Optimalisasi layanan Kesehatan Jiwa Untuk Remaja. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 8(1).



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.