



OPTIMALISASI KESEHATAN JIWA REMAJA MELALUI KONSTRUKTIF *DEFENSE MECHANISM*

Tuti Anggarawati^a, Nanang^b, Enggar Dwi Prasetyo^c, Bynar Fredy Anggara^d,
Alfia Tyas Mahesty^e, Indah Triwahyu Annisa^f, Adi Irawan^g

^atutianggarawati@gmail.com, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^bnanang@gmail.com, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^cenggardwiprasetyo@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^dbynarfredyanggara@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^ealfiatyasmahesty@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^findahtrihwahuannisa@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^gadiirawan@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

RINGKASAN

Remaja adalah masa transisi usia dimana seseorang belum dikatakan dewasa namun bukan lagi seorang anak. Remaja akan

fase pencarian identitas diri, gejala hormon, dan tekanan yang besar dari sekolah serta lingkungan sekitarnya. Proses pematangan fisik yang terjadi lebih cepat dari proses pematangan kejiwaan (psikososial) menyebabkan remaja harus menghadapi perubahan fisik, kognitif dan emosional yang dapat menimbulkan kondisi stres dan memicu perilaku unik pada remaja.

Perilaku –perilaku yang dimunculkan oleh remaja untuk menghadapi kondisi stres seperti cemas, depresi, merokok, menjadi anak jalanan, adiksi game, kekerasan, penyalahgunaan obat, sampai bunuh diri.

Bunuh diri merupakan kematian no.2 terbanyak di dunia pada usia 15 – 29 tahun (WHO, Preventing Suicide, 2014), 350 juta orang di dunia diestimasikan mengalami depresi, dan depresi merupakan penyebab disabilitas utama di dunia. (WHO, Depression, 2012). Gangguan mental emosional: gejala depresi dan anxietas pada usia ≥ 15 tahun sebesar 6% atau sebesar > 14 juta jiwa Gangguan jiwa berat (Psikosis): gejala psikosis sebesar 1,7/1000 atau sebesar > 400.000 jiwa.

Salah satu penyebab dari timbulnya gangguan mental emosional sampai akhirnya mengalami psikotik adalah karena remaja tidak mampu dalam beradaptasi pada masa transisi atau dalam menghadapi perubahan kehidupannya. Secara alamiah sebenarnya apabila tubuh baik fisiologis maupun psikologis terpapar oleh suatu stressor atau tekanan atau keadaan yang tidak pasti tubuh akan melakukan suatu mekanisme untuk mempertahankan kondisi tubuhnya seperti semula. Bentuk dari pertahanan diri seseorang berbeda sesuai dengan mekanisme psikis yang diperlukan untuk beradaptasi dengan relitas eksternal.

Defence mekanisme yang positif /konstruktif akan membangun jiwa remaja menjadi pribadi yang handal dan siap menjadi generasi penerus bangsa yang dapat dibanggakan untuk keluarga, masyarakat dan negara. Kesehatan jiwa remaja merupakan hal penting dalam menentukan kualitas bangsa. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan kondusif dan mendukung merupakan sumber daya manusia yang dapat menjadi aset bangsa tidak ternilai.

Kata Kunci: Remaja, defense mekanism, kesehatan jiwa

BAB 1. PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan kondisi di mana seseorang 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. Masa remaja merupakan masa transisi dalam siklus perkembangan seseorang. Masa ini terjadi banyak perubahan dalam diri sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja tidak dapat dikatakan sebagai anak kecil lagi, namun ia juga belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Hal ini terjadi oleh karena gejala perubahan baik biologi, psikologik maupun sosial.

Remaja cenderung energetik, selalu ingin tahu, emosi tidak stabil, cenderung berontak dan mengukur segalanya dengan ukurannya sendiri dengan cara berpikir tidak logis, dan terkadang remaja melakukan hal-hal diluar norma untuk mendapat pengakuan di masyarakat tentang keberadaannya. Keadaan tersebut seringkali memicu terjadinya konflik antar remaja dengan dirinya sendiri maupun konflik lingkungan sekitarnya. apabila konflik tidak terselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja. Kondisi ini sangat bervariasi antar remaja dan menunjukkan perbedaan yang bersifat individual, sehingga setiap remaja diharapkan mampu menyesuaikan diri mereka dengan tuntutan lingkungannya.

Secara tidak sadar individu akan menggunakan self defense mechanism untuk melindungi egonya dari terluka atau dari keadaan yang mencemaskan atau yang mengalami tekanan (stres). Dalam kehidupan sehari-hari self defense mekanisme ini adalah wajar dilakukan, tetapi menjadi masalah apabila defense mechanism menjadi bagian dari life style atau kebiasaan, maka dipastikan dia tidak sehat mental.

UU No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan Ps.136 ayat 1 bahwa upaya pemeliharaan kesehatan remaja harus ditujukan untuk mempersiapkan menjadi orang dewasa yang sehat dan produktif sosial maupun ekonomi. Hal ini menuntut pemerintah untuk memberikan jaminan bahwa remaja mendapatkan edukasi, informasi dan layanan kesehatan remaja agar mampu hidup sehat dan bertanggung jawab. Isu kesehatan jiwa yang diperoleh Riskesdas 2013 mencatat usia 10 -19 tahun yang mengalami gangguan jiwa emosional 2,9 %

adalah perempuan, 1 % adalah laki-laki. Kemudian peserta didik yang mencoba untuk bunuh diri pada usia 13 -14 tahun ada 3,6 % adalah perempuan dan 4,4 % adalah laki-laki, usia 16-17 tahun ada 2,7% adalah perempuan dan 3,7% adalah laki-laki, usia 13 – 17 tahun ada 3,4 % adalah perempuan dan 4,3% adalah laki-laki.

Bunuh diri merupakan kematian no.2 terbanyak di dunia pada usia 15 –

29 tahun (WHO, Preventing Suicide,2014), gejala depresi dan anxietas pada usia ≥ 15 sebesar 6% atau sebesar >400.000 jiwa. Salah satu penyebab dari timbulnya gangguan mental emosional sampai akhirnya mengalami psikotik adalah karena remaja tidak mampu dalam beradaptasi pada masa transisi atau dalam menghadapi perubahan kehidupannya. Defence mekanisme yang positif

/konstruktif akan membangun jiwa remaja menjadi pribadi yang handal dan siap menjadi generasi penerus bangsa yang dapat dibanggakan untuk keluarga, masyarakat dan negara. Kesehatan jiwa remaja merupakan hal penting dalam menentukan kualitas bangsa. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan kondusif dan mendukung merupakan sumber daya manusia yang dapat menjadi aset bangsa tidak ternilai.

Tujuan Umum

Menurunkan angka kejadian gangguan jiwa

Tujuan Khusus

- a. Mengenalkan kesehatan jiwa pada remaja di MTs Taqwa Illah Kota Semarang
- b. Mengenalkan masalah kesehatan jiwa pada remaja di MTs Taqwa Illah Kota Semarang
- c. Mengenalkan defense mechanism pada remaja di MTs Taqwa Illah Kota Semarang

Manfaat

1. Bagi Masyarakat
 - a) Masyarakat bertambah pengetahuan tentang kesehatan jiwa remaja
 - b) Masyarakat mampu meningkatkan pola hidup sehat
 - c) Masyarakat mengenal tentang mekanisme pertahanan diri
 - d) Masyarakat mampu menggunakan defense mechanism yang tepat
2. Bagi Akper Kesdam IV/Diponegoro
Sebagai sarana meningkatkan motivasi pendidik dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat, mengimplementasikan skill dan sebagai educator dalam memberikan penerapan pelayanan.
3. Bagi Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Sebagai indikator keberhasilan dari program pengabdian Masyarakat yang direkomendasikan oleh LP2M untuk mendukung aktualisasi dosen dalam mengimplementasikan Tri dharma Perguruan Tinggi.

BAB 2. LUARAN YANG DIHARAPKAN

Luaran yang diharapkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Masyarakat mengetahui tentang masalah kesehatan jiwa remaja
2. Masyarakat remaja mengetahui defense mekanisme
3. Masyarakat remaja dapat melakukan defense mekanisme yang tepat
4. Masyarakat remaja dapat meningkatkan perilaku sehat mental
5. Puskesmas bekerjasama dengan masyarakat melalui program kesehatan jiwa anak dan remaja mengadakan tindak lanjut untuk upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif pada masalah psikososial remaja di daerah binaan.

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

Berikut adalah metode yang dipakai dalam pelaksanaan kegiatan optimalisasi kesehatan jiwa dengan konstruktif defence mechanism:

1. Pengumpulan Data

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro melakukan pengkajian terhadap kesehatan dan masalah kesehatan mental remaja dengan melakukan pengumpulan data di Puskesmas Rowosari.

2. Rapat koordinasi

Tim pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama Kepala Puskesmas Rowosari dan staf puskesmas terkait serta Pihak sekolah terkait melaksanakan musyawarah terlebih dahulu untuk menentukan kesepakatan tentang pentingnya pelaksanaan tindakan intervensi mengoptimalkan kesehatan jiwa dengan mekanisme pertahanan diri yang positif atau membangun di M.Ts. Taqwal Illah Kel. Meteseh Kec. Tembalang.

3. Screening dan Intervensi Manajemen

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bekerjasama dengan tim ahli terkait melakukan screening tentang perilaku yang dilakukan apabila mengalami tekanan atau stress yang dialami oleh remaja sebagai siswa M.Ts. Taqwal Illah Kel. Meteseh Tembalang. Hasil dari screening akan diolah oleh Tim pengabmas dan akan dijadikan sebagai data untuk melakukan intervensi.

Intervensi berupa pemberian edukasi pada kelompok remaja oleh tim pengabmas.

4. Monitoring

Setelah pelaksanaan kegiatan edukasi pada kelompok remaja akan diberikan tanggung jawab untuk merubah sikap atau perilaku dalam menghadapi stres. Unsur remaja di MTs Taqwal Illah Kel. Meteseh. juga akan diberikan tanggungjawab untuk melakukan kegiatan rutin ekstrakurikuler. Hasil pelaksanaan kegiatan akan dilaporkan kepada Direktur Akper Kesdam IV/ Diponegoro.

BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Institusi Akper Kesdam IV/Diponegoro melalui lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat berperan sebagai bagian dari tim pengisi kegiatan, memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang dibutuhkan oleh peserta. Tim pengisi kegiatan harus memiliki wawasan, pengetahuan dan ketrampilan dalam mengelola, membina, dan mengawasi kegiatan edukasi atau penyuluhan. Tim pengisi bekerjasama dengan pihak-pihak terkait dalam koordinasi, komunikasi dan penyediaan segala sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam mengisi kegiatan penyuluhan dan intervensi. Tim pengisi terdiri dari dosen dan mahasiswa Akper Kesdam IV/Diponegoro. Dosen yang terlibat dalam kegiatan ini berjumlah dua orang yang memiliki kompetensi yang dibutuhkan dalam kegiatan . Dosen Akper Kesdam IV/Diponegoro merupakan staf pengajar yang mampu mata kuliah yang terkait dengan materi edukasi. Untuk mahasiswa Akper Kesdam IV/Diponegoro berperan sebagai fasilitator yang membantu pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Mahasiswa yang terlibat adalah mahasiswa yang sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan tentang masalah psikososial remaja serta mekanisme pertahanan diri.

BAB 5. HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan rangkaian kegiatan optimalisasi kesehatan jiwa dengan konstruktif defense mekanism pada remaja di MTs Taqwa Illah dimulai dengan pengambilan data di Puskesmas tentang kesehatan jiwa remaja dan UKS. Data juga diambil dengan wawancara dengan pihak sekolah dan pengambilan data langsung kepada siswa melalui kuesioner. Hasil pengkajian awal didapatkan bahwa ada kasus siswa yang merokok, minum- minuman keras, siswa yang suka melihat gambar atau video porno di handphone, kekerasan, remaja sekolah yang hamil, siswa yang suka membolos, siswa yang rambut diberi warna, kebut-kebutan.

Alasan mereka melakukan hal demikian karena untuk pergaulan agar mereka dapat diterima oleh kelompoknya, pencarian identitas sebagai seorang remaja, ada tekanan dari teman sekolah dan lain sebagainya. Permasalahan ini timbul tidak hanya semata dari mereka, tetapi dari keluarga sebagai lingkungan terkecil mereka dimana keluarga tempat tumbuh dan berkembangnya psikologis tidak memperhatikan hal tersebut. Kurangnya pengetahuan dan ketidakingintahuan dari remaja, orang tua, dan umumnya masyarakat sekitar yang akhirnya berdampak negatif. Hal ini memotivasi tim pengabmas untuk memberikan edukasi kepada siswa sekolah tentang defense mekanisme.

Setelah dilakukan koordinasi dengan Puskesmas dan Sekolah, Tim Pengabmas melakukan edukasi tentang kesehatan jiwa dan defense mekanisme dengan sasaran remaja. Dengan harapan remaja dapat mengetahui dengan jelas tentang kesehatan kesehatan jiwa dan bagaimana mengelola stres yang dihadapi melalui mekanisme pertahanan diri yang positif atau konstruktif..

Kegiatan edukasi ini dilakukan dalam 4 kali pertemuan yaitu pada tanggal 14 Januari 2019 dengan kelompok siswa yang terlibat dalam kepengurusan OSIS. Edukasi ini dilakukan di tempat kelas 7, kelas 8 dan kelas 9 pada hari yang berbeda . Kegiatan pendidikan kesehatan diisi dengan pre test, penyampaian materi, diskusi tanya jawab , post test. Materi yang disampaikan berupa masalah Kesehatan Jiwa Remaja dan Defense Mechanism.

Hasil dari pretest klas 7 adalah yaitu 62 orang adalah 75 % siswa belum mengetahui tentang masalah kesehatan jiwa dan defense mekanism karena hasil nilai menunjukkan nilai rata-rata pre test 50. Setelah dilakukan edukasi, pengetahuan siswa meningkat dilihat dari nilai rata-rata 75 dengan tidak ada nilai dibawah 50. Hasil dari pretest klas 8 adalah yaitu 82 orang adalah 75 % siswa belum mengetahui tentang masalah kesehatan jiwa remaja dan defense mechanism karena hasil nilai menunjukkan nilai rata-rata pre test 50. Setelah dilakukan edukasi, pengetahuan siswa meningkat dilihat dari nilai rata-rata 70 dengan tidak ada nilai dibawah 50. Hasil dari pretest klas 9 adalah yaitu 70 orang adalah 75 % siswa belum mengetahui tentang masalah kesehatan jiwa dan defense mechanism karena hasil nilai menunjukkan nilai rata-rata pre test 50. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan pengetahuan siswa meningkat dilihat dari nilai rata-rata 65 dengan tidak ada nilai dibawah 50.

Hal ini menunjukkan keefektifan pendidikan kesehatan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa. Untuk rencana tindak lanjut tim pengabmas bekerja sama dengan Puskesmas memberikan pendidikan kesehatan tentang peran orang tua dalam kesehatan jiwa remaja di lingkungan orang tua siswa dan kelompok atau organisasi yang ada di masyarakat di wilayah binaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan.Rikesdas. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Budi Anna Keliat dan Jesika Pasaribu.2016. Prinsip dan Praktek Keperawatan Kesehatan Jiwa stuart, Edisi Pertama.Singapura. Elsevier.
- Undang-Undang Republik Indonesia tentang Kesehatan Jiwa tahun 2014.
- Afifah, Imroatul, kenali Gejala gangguan Jiwa sejak Dini, <http://www.bersosial.com/threads/aplikasi-sehat-jiwa.27970/> diakses pada tanggal 2 April 2016.
- R suryaningrum, Endang, Gambaran Mental Health Literacy Kader Kesehatan, Insan Vol. 14 No. 03 Desember 2013.
- Rasmun, 2009. Keperawatan Kesehatan Mental Psikiatri terintegrasi dengan Keluarga. Cetakan II, Sagung Seto. Jakarta
- Idaiani Sri, Suhardi, antonius Yudi. 2009. Analisis Gejala Gangguan Mental emosional Penduduk Indonesia. Maj. Kedokt Indon, Volum : 59, Nomor : 10, Oktober 2009.
- Stuart Wiscarz, 2013. Principle and Practise of Psychiatric Nursing, 10th Edition, Mosby.
- Rasmun, 2004. Stres, Koping dan Adaptasi. Teori dan pohn masalah keperawatan, edisi pertama, Sagung Seto. Jakarta.
- Masalah Kesehatan Mental Emosional Remaja. <http://www.idai.0r.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatan-mental-emosional-remaja>. Diakses pada tanggal 28 Desember 2018