



**PEMBERDAYAAN KARANGTARUNA DALAM PEMBENTUKAN
POSYANDU KESEHATAN JIWA DI KELURAHAN TAMBAKHARJO KOTA
SEMARANG SEBAGAI UPAYA OPTIMALISASI *PSYCHOLOGICAL FIRST AID*
REMAJA**

***KARANGTARUNA EMPOWERMENT IN THE ESTABLISHMENT OF MENTAL
HEALTH POSYANDU IN TAMBAKHARJO SEMARANG AS AN EFFORT TO
OPTIMIZE *PSYCHOLOGICAL FIRST AID* ON ADOLESCENT***

Mariyati^{1*}, Arifianto², Dwi Nur Aini³, Menik Kustriyani⁴

^{1,2)} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Bisnis dan Teknologi, Universitas Widya Husada Semarang

Alamat Korespondensi : Jl. Subali Raya Nomor 12 Krapyak Kota Semarang

E-mail: ¹⁾ maryhamasah@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja sering disebut masa terlabil, di mana seorang anak berusaha mencari jati dirinya. Posyandu remaja diperlukan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan mental remaja dan optimalisasi *psychological first aid* (PFA). Posyandu kesehatan jiwa remaja merupakan salah satu kegiatan berbasis kesehatan masyarakat khusus remaja, untuk memantau dan melibatkan mereka demi peningkatan kesehatan dan keterampilan hidup sehat secara berkesinambungan. Tujuan program kemitraan masyarakat ini meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan karangtaruna dalam melakukan pemantauan kesehatan jiwa khususnya remaja. Metode pelaksanaan kegiatan program kemitraan masyarakat melalui ceramah, diskusi dan demonstrasi tentang pelaksanaan sistem 5 meja posyandu kesehatan jiwa remaja. Kegiatan lima meja posyandu kesehatan jiwa antara lain meja satu: pendaftaran dan pemantauan kesehatan fisik, meja dua: pemantauan gejala, pemberian terapi psikofarmaka, vitamin, dan penambahan nutrisi, meja tiga: pengendalian gejala oleh perawat, meja empat: peningkatan ketrampilan perawatan diri, meja lima: peningkatan ketrampilan hidup sehari-hari dan produktivitas). Program Kemitraan Masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahap: sosialisasi, pelaksanaan, dan evaluasi. Sasaran sosialisasi adalah pengurus karangtaruna kelurahan tambakharjo yang diikuti oleh 7 orang, pelaksanaan posyandu melibatkan pengurus karangtaruna dan dihadiri oleh 18 remaja. Hasil pelaksanaan Posyandu deteksi kesehatan mental dengan SRQ sebelum Posyandu 9 mengalami gangguan mental emosional menjadi 4 remaja setelah posyandu. Selanjutnya dilaksanakan Pendidikan Kesehatan tentang kesehatan mental remaja dan praktik cara mengatasi stres.

Kata Kunci : perawatan diri, posyandu, remaja, sehat jiwa

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition from children to adults. Adolescence is often called the most unstable period, where a child tries to find his identity. Youth Posyandu is needed to improve adolescent mental health services and optimize psychological first aid (PFA). Adolescent mental health Posyandu is one of the community health-based activities specifically for adolescents, to monitor and involve them in order to improve their health and healthy living skills on an ongoing basis. The aim of this community partnership program is to increase the knowledge and skills of Karang Taruna in monitoring mental health, especially adolescents. The method of implementing community partnership program activities is through lectures, discussions and demonstrations

about the implementation of the 5 table posyandu system for adolescent mental health. The activities of the five tables of the mental health posyandu include table one: registration and monitoring of physical health, table two: monitoring symptoms, providing psychopharmacological therapy, vitamins, and nutritional supplements, table three: symptom control by nurses, table four: improving self-care skills, table five: improvement of daily living skills and productivity). This Community Partnership Program is carried out through several stages: socialization, implementation, and evaluation. The target of the socialization was the Karangtaruna management in the Tambakharjo sub-district which was attended by 7 people, the implementation of the posyandu involved the Karangtaruna administrators and was attended by 18 teenagers. The results of the implementation of Posyandu detection of mental health with SRQ before Posyandu 9 experienced mental emotional disorders to 4 teenagers after Posyandu. Furthermore, Health Education was carried out on adolescent mental health and the practice of dealing with stress.

Keywords: Adolescent, mental health, posyandu, self-care

1. PENDAHULUAN

Posyandu remaja merupakan salah satu bentuk upaya kesehatan bersumber daya masyarakat (UKBM) yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat termasuk remaja dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan guna memberdayakan masyarakat dan memberikan kemudahan dalam memperoleh pelayanan kesehatan bagi remaja untuk meningkatkan derajat kesehatan dan keterampilan hidup sehat remaja (Ruwayda & Izhar, 2020). Posyandu kesehatan jiwa perlu memahami dua aspek yaitu pemahaman pada posyandu dan kesehatan jiwa (Heni Dwi Windarwati, 2019).

Manfaat posyandu bagi remaja supaya memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang meliputi: kesehatan reproduksi remaja, masalah kesehatan jiwa dan pencegahan penyalahgunaan Napza, gizi, aktifitas fisik, pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM), pencegahan kekerasan pada remaja. Mempersiapkan remaja untuk memiliki keterampilan Hidup sehat melalui PKHS, serta Aktualisasi diri dalam kegiatan peningkatan deraiat kesehatan remaja (Rofi'ah et al., 2021).

Posyandu remaja adalah kegiatan berbasis kesehatan yang diperuntukkan khusus untuk remaja. Kegiatan ini akan membahas mengenai kesehatan fisik dan mental dengan tujuan membantu perkembangan remaja. Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja sering disebut masa terlabil, di mana seorang anak berusaha mencari jati dirinya. Dalam fase ini, mereka akan melakukan penyesuaian dengan lawan jenis, perubahan pola perilaku, dan sosialisasi dengan lingkungan sekitar. Saat memasuki masa remaja, seseorang akan cenderung memisahkan diri dari keluarga. Remaja memiliki berbagai permasalahan dalam mencapai perkembangannya. Permasalahan yang terjadi di Kelurahan Tambakharjo Kota Semarang antara lain remaja merokok, minum alkohol, kekerasan pada remaja, perilaku agresif dan menarik diri, dan masalah gangguan citra tubuh pada remaja putri (Seddon, 2019).

Sebagai bentuk kepedulian terhadap generasi remaja, pemerintah menghadirkan posyandu remaja untuk mendampingi para remaja menghadapi fase-fase krusial dalam hidupnya. Posyandu remaja merupakan salah satu kegiatan berbasis kesehatan masyarakat khusus remaja, untuk memantau dan melibatkan mereka demi peningkatan kesehatan dan keterampilan hidup sehat secara berkesinambungan. Setiap RW atau desa/kelurahan biasanya mengadakan posyandu remaja dengan beranggotakan maksimal 50 orang. Adapun kriteria kader posyandu kesehatan jiwa remaja, yaitu berusia antara 10-18 tahun, mau secara sukarela menjadi kader, dan berdomisili di wilayah posyandu remaja tersebut berada.

Melalui program posyandu remaja diharapkan dapat mengoptimalkan *psychological first aid* (PFA). PFA diperuntukkan untuk orang-orang yang berada dalam suatu kondisi tertekan dan tidak menyenangkan, dan baru saja mengalami kejadian yang sangat kritis dan mencekam. Anda dapat menyediakan bantuan, baik untuk anak-anak maupun dewasa. Namun, tidak semua orang yang mengalami krisis akan memerlukan atau menginginkan PFA. Jangan memaksakan diri untuk memberikan bantuan kepada mereka yang tidak

menghendakinya, tetapi buatlah diri penolong tersedia untuk mereka yang mungkin menginginkan bantuan (vernberg, 2007). Berdasarkan analisis keadaan dan kondisi yang terjadi masyarakat, secara umum permasalahannya adalah perlunya pelayanan peningkatan kesehatan pada remaja melalui pembentukan posyandu. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberdayaan karangtaruna dalam pembentukan posyandu kesehatan jiwa sebagai optimalisasi *psychological first aid* remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan di Kelurahan Tambakharjo Kota Semarang dengan melibatkan remaja dalam posyandu Kesehatan jiwa.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan koordinasi dengan pihak Kelurahan untuk menginformasikan kepada remaja untuk mengikuti kegiatan Pelatihan Posyandu.

2.2 Pelaksanaan

Kegiatan program kemitraan masyarakat dilaksanakan pada bulan 29- 30 Juni 2023.

2.3 Pelatihan Kader Kesehatan Jiwa Remaja

Pemberian materi/informasi tentang pertolongan pertama psikologi, deteksi masalah psikologi pada remaja, dan penanganan masalah psikologi pada kader remaja yang menjadi sasaran sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi kepada kader remaja tentang permasalahan remaja yang dihadapi dan mengetahui cara menghadapi masalah tersebut.

2.4 Pelaksanaan Posyandu Kesehatan Jiwa Remaja

Posyandu kesehatan jiwa remaja dilaksanakan selama 1 bulan sekali yang bertempat di Kantor Kelurahan Tambakharjo Kota Semarang. Bahan dan alat yang dipersiapkan dalam pelaksanaan Posyandu yaitu:

- a. Meja dan kursi
- b. Form pendaftaran dan buku daftar hadir
- c. Alat timbangan berat badan dan tinggi badan
- d. Alat pengukuran tekanan darah
- e. Buku Menuju Sehat Jiwa

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 29-30 Juni 2023. Kegiatan dimulai pukul 16.00 – 17.30 WIB dengan jumlah remaja yang berpartisipasi sebanyak 18 orang. Hasil yang dicapai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

- a. Kegiatan koordinasi sekaligus survei tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini merupakan koordinasi awal dengan pihak Kelurahan Tambakharjo Kota Semarang kemudian koordinasi dengan Karangtaruna. Setelah mendapatkan persetujuan dan kesepakatan dengan Lurah dan Ketua Karangtaruna, maka selanjutnya dilakukan koordinasi untuk dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- b. Penyiapan materi pelatihan, modul dan buku evaluasi pelaksanaan kegiatan penerapan program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja di Kelurahan Tambakharjo.
- c. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi:
 - a. Langkah Pertama, adalah melakukan assesment menggunakan kuesioner SRQ (Self Reporting Questioner) untuk menilai dan mengevaluasi kondisi kesehatan mental remaja di Kelurahan Tambakharjo
 - b. Langkah Kedua, SDM mitra diberikan program posyandu kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja
 - c. Langkah Ketiga, SDM mitra diberikan pelatihan dan pendampingan program posyandu kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja meliputi:
 - 1) Keterampilan sosial

- 2) Meningkatkan harga diri
- 3) Pengendalian emosi dan pengelolaan stress
- 4) Penyelesaian konflik

3.2 Pembahasan

Berdasarkan pengukuran kondisi kesehatan mental remaja di Kelurahan Tambakharjo Kota Semarang sebelum diberikan program posyandu kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) terdapat dua kategori kesehatan mental yaitu kondisi sehat jiwa dan gangguan mental emosional. Hasil pengukuran kesehatan mental remaja sebelum dan setelah dilakukan kegiatan program posyandu kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4.1 Kondisi Kesehatan mental remaja sebelum dan setelah diberikan program posyandu Kesehatan jiwa Juni 2023 (n= 18)

No	Sehat	Gangguan mental emosional
1	Kesehatan mental sebelum program posyandu jiwa 9	9
2	Kesehatan mental setelah program posyandu jiwa 14	4



Gambar 3.1. Dokumentasi Posyandu Kesehatan Jiwa

Remaja merupakan fase rentan dengan masalah kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa mencakup di setiap perkembangan individu mulai sejak dalam kandungan kemudian dilanjutkan ke tahap selanjutnya dimulai bayi (0-18 bulan), masa toddler (1,5-3 tahun), masa kanak-kanak awal atau pra sekolah (3-6 tahun), usia sekolah (6-12 tahun), remaja (12-18

tahun), dewasa muda (18-35 tahun), dewasa tengah (35-65 tahun), hingga dewasa akhir (> 65 tahun) (Cuwandayani 2018).

Berdasarkan kuesioner SRQ yang diisi oleh responden menunjukkan masalah sulit tidur, merasa cemas, merasa tidak berharga, mudah menangis, kehilangan minat, sulit berpikir jernih, ketidakmampuan mengambil keputusan dan sulit menikmati aktivitas sehari-hari. Hal ini sejalan masalah remaja pada umumnya yaitu takut menyampaikan ide, kurang percaya diri, mudah marah, ragu dengan cita-cita, mudah putus asa, dan tidak memiliki harapan (Rossy Rosnawanty, 2022). Saat dilakukan pengkajian mengenai penyebab gejala tersebut dikarenakan menjadi korban perundungan di lingkungan sekolah dan di rumah, merasa terlalu diatur oleh orang tua, bermain *game online* berlebihan, dan kepribadian tertutup. Berdasarkan penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa pola asuh otoriter dan permisif memiliki peran penting dalam kesehatan mental remaja (Fetty Rahmawati, 2022).

Orang tua adalah orang yang paling berpengaruh di dunia anak, tetapi tampaknya begitu menjadi kurang penting selama transisi dari remaja ke dewasa (Christie & Viner, 2005). Mengenai kenakalan dan perilaku berisiko pada masa remaja, hubungan dengan orang tua sangat penting (Kapetanovic, 2019). Hubungan dengan teman sebaya, mitra, guru, dan panutan lainnya memengaruhi persepsi remaja lebih banyak dunia, yang tampaknya 'berbentuk digital' (Carlén, 2022). Penelitian lain menyebutkan tipe kepribadian tertutup dan pengalaman psikologis yang tidak menyenangkan seperti trauma dan menjadi korban perundungan serta korban kekerasan menyebabkan masalah mental pada remaja (Mansur, 2016).

Melalui posyandu jiwa ini kegiatan remaja setiap bulan dipantau kesehatan fisik dan jiwanya seperti adanya pemeriksaan tekanan darah, berat badan, tinggi badan, edukasi kesehatan dan konsultasi kesehatan jiwa. Posyandu jiwa merupakan pusat pelayanan terpadu pada pasien yang baik yang sehat maupun resiko gangguan jiwa. Keberlangsungan posyandu remaja tidak lepas dari peran kader (karangtaruna) oleh karena itu pentingnya pengetahuan dan ketrampilan kader agar meningkatkan kualitas pelayanan posyandu. Kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan pasien yang mengalami kekambuhan dapat memberikan semangat para kader untuk rutin menjalankan kegiatan posyandu (Athi' Linda Yani, 2019). Pendidikan Kesehatan mental remaja meningkatkan pengetahuan, sebanyak (80%) remaja peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental remaja. Sebanyak 75% peserta menguasai materi yang sudah disampaikan oleh pemateri. Upaya yang dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan jiwa pada remaja yaitu dengan diadakan pendidikan kesehatan jiwa pada remaja (Costarin Enopadria, 2023).

Kegiatan PKM posyandu kesehatan jiwa ini memiliki peran dalam pelayanan promosi dan pencegahan dalam kesehatan jiwa. Melalui deteksi masalah kesehatan jiwa remaja secara dini diharapkan dapat mencegah terjadinya gangguan jiwa. Promosi kesehatan jiwa dan pencegahan sering disajikan bersama dengan intervensi karena mereka hasil yang terkait erat. Promosi dan pencegahan kesehatan mental intervensi bertujuan untuk memberdayakan dan memperkuat kapasitas individu untuk mengatur emosi, membangun ketahanan terhadap situasi sulit dan meningkatkan perlindungan jaringan sosial dan lingkungan sosial (Carlén, 2022).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan program kemitraan masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa posyandu kesehatan jiwa menyediakan pelayanan kesehatan jiwa berupa pemeriksaan fisik remaja, cara bersosialisasi, cara perawatan diri, dan cara mengatasi masalah kesehatan jiwa. Posyandu kesehatan jiwa di Tambakharjo melibatkan karangtaruna sebagai kader kesehatan jiwa remaja yang sukarela menjadi kader. Terdapat perubahan status kesehatan mental sebelum dan setelah program kemitraan masyarakat dimana dari 18 remaja terdapat 9 yang mengalami gangguan mental emosional setelah posyandu menjadi 4 remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Athi' Linda Yani, M. A. (2019). Pelatihan Posyandu Kesehatan Jiwa Remaja Berbasis IT terhadap Tingkat Pengetahuan dan ketrampilan Kader di Desa Bongkot. *Seminar Nasional Informatika medis (SNIMed)*.
- Carlén, Kristina. 2022. "Predictors of mental health." (Jönköping University, School of Health and Welfare). <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1703490/FULLTEXT01.pdf>.
- Costarin Enopadria, Erma Erfiana, Putri Amelia Lestari. 2023. "PKM Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Era Globalisasi." *Jurnal Altifani* 472-478. doi:DOI: 10.59395/altifani.v3i3.428.
- Cuwandayani, Novianty &. 2018. "Studi Literatur Kesehatan Mental dan Budaya. ." *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper : Community Psychology Sebuah Kontribusi Psikologi Menuju Masyarakat Berdaya*. <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/PROGI/article/view/Nov>.
- Heni Dwi Windarwati, D. (2019). *Posyandu Kesehatan Jiwa*. EGC.
- Fetty Rahmawati, d. (2022). Faktor- Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. *Jurnal Surya Medika*. doi:<https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>.
- Mansur, F. R. (2016). Analisis Faktor- Faktor Penyebab Gangguan Jiwa Menggunakan Pendekatan Model Adaptasi Stress Stuart. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 34-38.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., Rahayu, F., Fatikasari, E. W., Krismawati, R. D., Rimanury, D. N., & Agustina, M. (2021). Inisiasi Posyandu Remaja Melalui Pembentukan Duta Covid-19. *Link*, 17(2), 81–88. <https://doi.org/10.31983/link.v17i2.6672>
- Ruwayda, & Izhar, M. D. (2020). Pemberdayaan Peran Kader Melalui Posyandu Remaja Plus KIE Kesehatan Reproduksi di Posyandu Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 165–172.
- Seddon, C. (2019). *Child and Adolescent Mental Health: A Guide for Healthcare Professionals* (Issue August). <https://sph.unc.edu/files/2019/08/CGBI-8-Infant-Feeding-Cues-2019.pdf>
- Vernberg, E. (2007). Pertolongan Pertama Psikologis. *Jurnal Konseling Kesehatan Jiwa*, 17–49.
- Wahid, L., Indraswari, R., Shaluhiyah, Z., & Widjanarko, B. (2020). Gambaran Pelaksanaan Posyandu Remaja Di Kelurahan Panggung Kidul Kecamatan Semarang Utara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(4), 558–563. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Wahyuntari, E., & Ismarwati, I. (2020). Pembentukan kader kesehatan posyandu remaja Bokoharjo Prambanan. *Jurnal Inovasi Abdimas Kebidanan (Jiak)*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.32536/jpma.v1i1.65>