

Efektivitas Edukasi Berbasis Leaflet dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Mental

Effectiveness of Leaflet-Based Education in Increasing Adolescents' Knowledge of Mental Health

Made Hariadi Wijaya¹, Rini Rahmmawati¹, Siti Mashita¹, Woro Supadmi^{*1}

¹Program studi Pascasarjana farmasi, Fakultas farmasi, Universitas Ahmad Dahlan
Email*: woro.supadmi@pharm.uad.ac.id

Article history
Received : Jan 24, 2025
Revised : Mar 11, 2025
Accepted : Mar 24, 2025

Abstrak Kesehatan mental remaja menjadi isu penting di Indonesia, terutama di Yogyakarta, seiring dengan meningkatnya tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dihadapi oleh mereka. Pengabdian ini bertujuan untuk melihat pengaruh edukasi berbasis leaflet terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental. Kegiatan pengabdian dilakukan di SMK Muhammadiyah Mlati, Yogyakarta. Edukasi dilakukan dengan menggunakan media leaflet sebagai media edukasi yang berisi informasi tentang pengertian, penyebab, gejala, dampak, serta cara pencegahan dan penanganan gangguan mental. Pengukuran keberhasilan program dilakukan dengan memberikan *pre-test dan post-test* untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan siswa. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental. Temuan ini memberikan kontribusi dalam upaya meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja, serta dapat menjadi dasar pengembangan program edukasi yang lebih inovatif dan berkelanjutan untuk mendukung kesejahteraan mental remaja di Indonesia.

Kata kunci: Edukasi, Kesehatan Mental, Remaja

Abstract – Adolescent mental health is an important issue in Indonesia, especially in Yogyakarta, along with the increasing academic, social, and emotional pressures they face. This study aims to evaluate the effect of leaflet-based education on improving students' knowledge about mental health. The research design used was one-group pretest-posttest, with 30 students of SMK Muhammadiyah Mlati, Yogyakarta, selected using purposive sampling technique as the subjects. Before being educated, students took an initial test (pretest) to measure their knowledge about mental health. Education was carried out using leaflets containing information about the definition, causes, symptoms, impacts, and how to prevent and treat mental disorders. After education, students took a final test (posttest) to evaluate changes in their knowledge. The pretest results showed an average student score of 39.3, indicating a low level of knowledge about mental health. After being educated on leaflets, the posttest results showed a significant increase with an average score of 90.6. Statistical tests with a p value = 0.029 showed a significant difference between the pretest and posttest scores, which means that leaflet-based education is effective in improving students' knowledge. These findings contribute to efforts to increase mental health awareness among adolescents, and can be the basis for developing more innovative and sustainable educational programs to support the mental well-being of adolescents in Indonesia.

Key words: Education, Mental Health, Adolescents

I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja menjadi isu yang semakin penting di Indonesia, termasuk di Yogyakarta, seiring dengan meningkatnya tekanan akademik, sosial, dan emosional yang mereka hadapi. Kesehatan mental adalah tentang cara kita berpikir, merasa, dan berperilaku, yang memengaruhi cara kita menangani stres, kecemasan, depresi, dan berhubungan dengan orang lain [1]. Kesehatan mental mengacu pada kesejahteraan kognitif, perilaku, dan emosional seseorang, dengan fokus pada cara mereka berpikir, merasakan, dan bertindak. Di Indonesia sendiri, Kesehatan mental yang buruk digambarkan sebagai penyakit yang bermanifestasi sebagai gangguan perilaku dan fisik, dengan hubungan keluarga,

tekanan sekolah, dan media sosial menjadi penentu penting [2]. Selain itu, Orang Indonesia memiliki berbagai prakonsepsi terhadap masalah kesehatan mental dan pandangan tentang jalur perawatan yang tepat, termasuk ilmu kedokteran modern, dukungan sosial, dan intervensi keagamaan atau spiritual [3], sehingga mereka cenderung mencari bantuan melalui jalur non-medis seperti dukungan sosial atau intervensi spiritual. Meskipun ilmu kedokteran modern telah menyediakan pendekatan berbasis bukti untuk menangani gangguan mental, banyak individu masih ragu untuk mencari perawatan profesional akibat stigma atau kurangnya pemahaman. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi dan integrasi pendekatan multidisiplin dalam

penanganan kesehatan mental di Indonesia. Kesehatan mental di Indonesia menghadapi tantangan seperti rendahnya ketersediaan tenaga profesional, rendahnya pendanaan, dan tingginya kesenjangan perawatan, dengan kaum muda di wilayah perkotaan mengalami peningkatan tingkat depresi dan kecemasan [4].

Risikesdas, survei kesehatan nasional yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan, menemukan 14% keluarga yang melakukan kurungan, dengan 31,5% melakukannya dalam 3 bulan terakhir. Data WHO pada tahun 2017 menunjukkan tingkat psikiater 0,31, tingkat perawat kesehatan mental 2,52, dan tingkat pekerja sosial 0,17 (semua per 100.000 penduduk) yang mengonfirmasi kurangnya sumber daya kesehatan mental di Indonesia. DALY mencapai 2.463,29 per 100.000 penduduk dan tingkat kematian bunuh diri 3,4 tanpa ditemukan strategi terkait pencegahan bunuh diri [5].

Terdapat beberapa faktor utama yang mempengaruhi Kesehatan mental yakni kesejahteraan populasi dan tingginya tingkat gejala penyakit mental [6] Sedangkan pada anak remaja sendiri Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental meliputi hubungan dengan teman sebaya, perundungan, kekerasan oleh teman, pelajaran fisik, akademi siswa, dan dukungan dari staf dan guru di sekolah [7]. Kurangnya pemahaman menjadi faktor yang memperburuk kejadian ini. Di berbagai daerah di Indonesia, termasuk Yogyakarta, gangguan mental masih kerap dianggap sebagai sesuatu yang memalukan atau bahkan tabu untuk dibahas. Banyak remaja yang memilih untuk menyembunyikan permasalahan mereka karena takut dihakimi, alih-alih mencari bantuan yang diperlukan. Hal ini menyebabkan potensi masalah kesehatan mental tidak terdeteksi sejak dini, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas hidup mereka di masa depan.

Edukasi kesehatan mental menjadi langkah penting untuk mengatasi hambatan ini. Berbagai metode telah digunakan untuk menyampaikan informasi mengenai kesehatan mental, salah satunya adalah melalui media leaflet. Leaflet sebagai alat edukasi memiliki keunggulan dalam menyajikan informasi yang sederhana, ringkas, dan mudah dipahami. Desainnya yang menarik juga memungkinkan pembaca, khususnya remaja, untuk lebih tertarik mempelajari materi yang disajikan. Penggunaan leaflet juga dinilai efektif untuk menjangkau populasi luas dengan biaya yang relatif terjangkau. Kegiatan pengabdian edukasi berbasis leaflet terhadap pengetahuan remaja tentang kesehatan mental sangat penting dilakukan. Hasil dari pengabdian ini dapat memberikan gambaran sejauh mana metode ini efektif meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja terhadap isu kesehatan mental, dan dapat menjadi dasar pengembangan program edukasi yang lebih inovatif dan berkelanjutan untuk mendukung kesehatan mental remaja di Yogyakarta maupun daerah lain di Indonesia.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini menggunakan media edukasi berbasis leaflet sebagai media pembelajaran materi kesehatan mental. Pengabdian ini dilakukan di SMK Muhammadiyah Mlati, Yogyakarta, dengan ruang kelas sebagai tempat pelaksanaan edukasi dan diikuti oleh 30 siswa.

Sebelum edukasi, siswa mengikuti tes awal (pretest) untuk mengukur tingkat pengetahuan mereka mengenai kesehatan mental. Edukasi dilakukan menggunakan leaflet yang dirancang sederhana, informatif, dan menarik, mencakup materi tentang kesehatan mental, penyebab, gejala, dampak, dan cara mengelolanya. Edukasi berlangsung selama satu sesi dengan pemberian materi dan diskusi interaktif. Setelah edukasi, siswa mengikuti tes akhir (posttest) untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan mereka.



Gambar 1. Metode Pengabdian

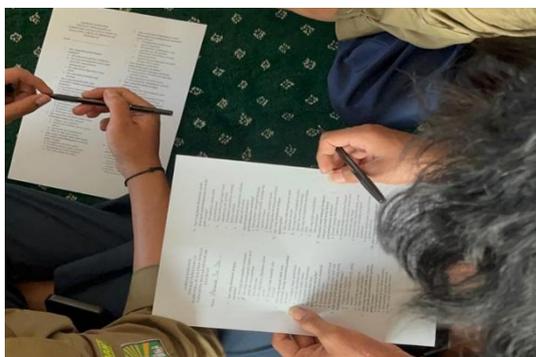
III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang krusial, ditandai oleh gejolak emosi, pengaruh teman sebaya, perilaku mengambil risiko, serta kebutuhan akan sistem perlindungan, panutan yang positif, dan aktivitas menarik untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis [8]. Pemberian materi kesehatan mental pada remaja sangat penting untuk meningkatkan promosi, pencegahan, dan perawatan kesehatan mental, serta memfasilitasi perilaku mencari bantuan dan identifikasi dini gangguan mental [9]. Proses edukasi ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah Mlati Yogyakarta. Lokasi ini dipilih karena keberadaannya yang strategis dan representatif sebagai sekolah yang menaungi siswa remaja, kelompok usia yang rentan terhadap tantangan kesehatan mental. Selain itu, pihak sekolah memberikan dukungan penuh terhadap kegiatan edukasi, sehingga pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat berjalan dengan lancar.

Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental melalui edukasi berbasis leaflet. Edukasi ini dirancang sebagai salah satu upaya preventif untuk mengatasi rendahnya kesadaran remaja terhadap kesehatan mental, yang kerap terhambat oleh stigma atau minimnya informasi. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami konsep dasar kesehatan mental tetapi juga mampu mengenali tanda-tanda awal gangguan mental serta

mengetahui langkah yang dapat diambil untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Kegiatan dimulai dengan pengukuran awal (*pretest*) untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa sebelum intervensi. Edukasi kemudian dilakukan menggunakan leaflet yang dirancang khusus dengan konten meliputi pengertian kesehatan mental, penyebab, gejala, dampak, serta cara pencegahan dan penanganannya. Penyampaian dilakukan secara interaktif untuk memastikan siswa benar-benar memahami materi yang diberikan. Setelah edukasi, siswa mengikuti pengukuran akhir (*posttest*) untuk mengevaluasi sejauh mana peningkatan pengetahuan mereka



Gambar 2. Siswa Mengerjakan *Pretest*

Tujuan dilakukan pretest adalah untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa mengenai kesehatan mental sebelum diberikan edukasi berbasis leaflet. Dengan adanya pretest, peneliti dapat memperoleh data dasar yang menggambarkan pemahaman siswa terhadap konsep kesehatan mental, gejala gangguan mental, serta langkah-langkah penanganannya. Pretest juga berfungsi sebagai alat untuk mengidentifikasi pengetahuan yang sudah dimiliki oleh siswa, sehingga materi edukasi yang diberikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Hasil pretest kemudian digunakan sebagai pembanding untuk mengevaluasi efektivitas edukasi yang diberikan, yaitu dengan mengukur perubahan pengetahuan siswa melalui posttest setelah intervensi dilakukan. Dari 30 siswa di dapatkan rata-rata nilai untuk pretest adalah 39,3 yang menandakan bahwa Tingkat pengetahuan siswa masih rendah terhadap pentingnya Kesehatan mental pada masa remaja.



Gambar 3. Proses pemberian edukasi dengan gambar leaflet

Pemberian edukasi menggunakan gambar dalam bentuk leaflet dilakukan dengan tujuan untuk menyampaikan informasi kesehatan mental secara efektif dan menarik bagi siswa. Media leaflet dipilih karena Desain komunikasi visual

dalam media promosi kesehatan meningkatkan kualitas informasi dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap masalah kesehatan [10]. Proses dimulai dengan persiapan materi leaflet yang dirancang dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, mencakup informasi penting tentang kesehatan mental seperti pengertian, penyebab, gejala, dampak, serta cara pencegahan gangguan mental. Selain teks, leaflet juga dilengkapi dengan gambar yang relevan, seperti ilustrasi yang menggambarkan gejala gangguan mental dan cara menjaga kesehatan mental. Gambar ini berfungsi untuk memperjelas informasi dan menarik perhatian siswa, sehingga mereka lebih mudah memahami dan mengingat materi yang disampaikan. Setelah materi disiapkan, leaflet dibagikan kepada setiap siswa, yang kemudian diminta untuk membaca dan mempelajari isinya. Selama proses pembelajaran, siswa diberikan kesempatan untuk bertanya atau mendiskusikan materi tersebut agar pemahaman mereka semakin mendalam. Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan siswa tidak hanya memperoleh informasi yang lebih jelas tentang kesehatan mental, tetapi juga merasa lebih terlibat dan tertarik untuk memelihara kesehatan mental mereka sendiri.

Setelah proses pemberian edukasi menggunakan leaflet, langkah selanjutnya adalah melakukan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental. Posttest dilakukan dengan memberikan tes yang sama dengan pretest, untuk menilai sejauh mana keterserapan materi setelah mengikuti edukasi. Hasil posttest kemudian dibandingkan dengan hasil pretest untuk melihat perubahan pengetahuan siswa mengenai topik yang telah diajarkan. Hasil dari posttest memperlihatkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental. Dibuktikan dengan setelah dilakukan posttest di dapatkan nilai hasil rata-rata siswa naik menjadi 90,6. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis leaflet berhasil meningkatkan pengetahuan siswa, serta menunjukkan keberhasilan metode ini dalam menyampaikan informasi secara efektif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh [11], Dimana Penggunaan media visual, seperti brosur, dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku dalam promosi Kesehatan. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh [12], Leaflet dan media audio visual lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dibandingkan dengan edukasi tanpa menggunakan media leaflet dan audio visual dengan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 12,58 menjadi 17,74 setelah intervensi dengan leaflet dan media audio-visual.

Meskipun Edukasi berbasis leaflet terbukti efektif, disarankan untuk mengembangkan lebih lanjut dengan melibatkan berbagai metode, seperti media sosial dan sesi diskusi interaktif, guna menjangkau lebih banyak remaja dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam. Selain itu, penting untuk mengintegrasikan edukasi ini dalam berbagai platform digital, mengingat banyaknya remaja yang lebih aktif menggunakan perangkat digital. Dengan pendekatan yang lebih inovatif dan berkelanjutan, diharapkan kesadaran tentang kesehatan mental dapat terus berkembang, sehingga remaja dapat lebih siap menghadapi tantangan kesehatan mental yang mereka hadapi di masa depan.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian dengan memberikan edukasi berbasis laeflet dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang Kesehatan mental. Sebelum diberikan edukasi, rata-rata skor pretest siswa adalah 39,3 sedangkan skor posttest meningkat menjadi 90,6 masing-masing dari skala 100. Hal ini mengindikasikan bahwa media visual seperti leaflet efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental, yang diharapkan dapat memberikan perubahan perilaku positif dalam menjaga kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak sekolah SMK Muhammadiyah Mlati yang telah mengizinkan dilaksanakannya kegiatan pengabdian ini.

PUSTAKA

- [1] R. F. Richardson, "Editorial Journal of Traumatic Stress Disorders & Treatment Mental Health and Disorders: An Overview," 2020, doi: 10.37532/jtsdt.2020.9(3).e122.
- [2] L. Willenberg *et al.*, "Understanding mental health and its determinants from the perspective of adolescents: A qualitative study across diverse social settings in Indonesia," *Asian J Psychiatr*, vol. 52, Aug. 2020, doi: 10.1016/j.ajp.2020.102148.
- [3] S. G. Anjara, C. Brayne, and T. Van Bortel, "Perceived causes of mental illness and views on appropriate care pathways among Indonesians," *Int J Ment Health Syst*, vol. 15, no. 1, Dec. 2021, doi: 10.1186/s13033-021-00497-5.
- [4] D. A. Cipta and A. Saputra, "Changing Landscape of Mental Health from Early Career Psychiatrists' Perspective in Indonesia," *Journal of Global Health Neurology and Psychiatry*, Aug. 2022, doi: 10.52872/001c.37413.
- [5] A. Rahvy, A. Habsy, and I. Ridlo, "Actual challenges of mental health in Indonesia: Urgency, UHS, humanity, and government commitment," *Eur J Public Health*, vol. 30, no. Supplement_5, Sep. 2020, doi: 10.1093/eurpub/ckaa166.1023.
- [6] L. D. Bjørndal, O. V. Ebrahimi, X. Lan, R. B. Nes, and E. Røysamb, "Mental health and environmental factors in adults: A population-based network analysis," Jan. 20, 2023, doi: 10.31234/osf.io/3wb79.
- [7] I. Wahyuni, H. D. Windarwati, and F. I. Fevriasanty, "Factors that Affect Mental Health in Elementary School Children: Scoping Review," *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 8, no. 2, Feb. 2023, doi: 10.30604/jika.v8i2.1535.
- [8] B. Dhanalaxmi, "A Conceptual Study On Understanding Adolescence And Their Perception On Social Media," 2022. [Online]. Available: www.srjis.com
- [9] S. Kutcher, Y. Wei, S. Costa, R. Gusmão, N. Skokauskas, and A. Sourander, "Enhancing mental health literacy in young people," Jun. 01, 2016, *Dr. Dietrich Steinkopff Verlag GmbH and Co. KG*. doi: 10.1007/s00787-016-0867-9.
- [10] Y. Yulius, "Peranan Desain Komunikasi Visual Sebagai Pendukung Media Promosi Kesehatan," vol. 1, no. 2, 2016.
- [11] P. D. Igianny, "Use of Visual Media in Health Promotion About Immunization," *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 9, no. 1, pp. 279–285, May 2020, doi: 10.30994/sjik.v9i1.322.
- [12] Y.- Siregar, K. Rochadi, and N. Lubis, "The Effect Of Health Promotion Using Leaflets And Audio-Visual On Improving Knowledge And Attitude Toward The Danger Of Hiv/Aids Among Adolescents," *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, vol. 2, no. 3, pp. 172–179, Sep. 2019, doi: 10.35654/ijnhs.v2i3.213.