

Disusun Oleh:
Reza Indra Wiguna

E-GENZIHEAL

Model Promosi Kesehatan Mental pada Remaja



MODUL E-GENZIHEAL

Model Promosi Kesehatan Mental Remaja

Editor :

Reza Indra Wiguna

Rias Pratiwi

Valian Yoga Pudya Ardhana

Baiq Fitria Frismalita

D Mustamu Qamal Pa'ni

Daftar isi

| | |
|---|----|
| 1. Prolog E-Genziheal..... | 2 |
| 2. Latar Belakang..... | 3 |
| 3. Tujuan e-GenziHeal..... | 4 |
| 4. Kesehatan Mental..... | 5 |
| 5. Mengenal Stress pada Remaja..... | 6 |
| 6. Mengenal Ansietas pada Remaja..... | 8 |
| 7. Mengenal Gejala Depresi..... | 11 |
| 8. Mengatasi Gangguan Mental Psikologis pada Remaja..... | 13 |
| 9. Hindari Self Harm dan Bunuh diri..... | 18 |
| 10. Pencegahan dan Penanganan Self Harm atau Bunuh diri pada Remaja..... | 22 |
| 11. Referensi..... | 26 |

PROLOG

Apa itu E-GenziHeal?



E-GenziHeal merupakan sebuah model promosi kesehatan mental berbasis web secara online yang diperuntukkan kepada kelompok remaja anak sekolah SMP/SMA/MA.

melalui web GenziHeal nantinya siswa remaja dapat mengakses berbagai informasi seputar kesehatan mental, masalah psikologis seperti depresi, stress, ansietas dan self harm, termasuk remaja gen-Z juga dapat mengukur dan mendeteksi kesehatan mental mereka secara online dan melakukan konsultasi dengan psikolog melalui web www.genziheal.com



Latar Belakang Masalah

Studi literatur mengenai prevalensi gangguan mental pada kelompok remaja di Indonesia secara luas masih belum banyak dilakukan. Data prevalensi yang akurat sangat penting untuk tindakan promotif dan preventif serta perencanaan pelayanan kesehatan mental yang efektif. Studi explorasi deteksi kesehatan mental pada remaja di Indonesia kedepannya dapat memudahkan advokasi serta perencanaan berbagai kegiatan yang bersifat promosi untuk meningkatkan kesadaran dan menurunkan stigma negatif terkait kesehatan mental itu sendiri.

Menurut laporan terbaru pada tahun 2022 dari Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), menemukan satu dari tiga remaja setara dengan 15 juta remaja Indonesia, memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Satu dari dua puluh remaja setara dengan 2.4 juta remaja Indonesia memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Hanya 2.6% dari remaja dengan masalah kesehatan mental yang pernah mengakses layanan yang menyediakan dukungan atau konseling untuk masalah emosi dan perilaku dalam 12 bulan terakhir (INAMHS, 2022).



Tujuan e-GenziHeal

1. Sebagai media promosi kesehatan mental berbasis online melalui aplikasi web **www.genziheal.com**
2. Menentukan prevalensi gangguan mental di kalangan remaja siswa/i pada tingkat sekolah SMP/SMA/MA
3. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja tentang *mental health*
4. Membentuk kelompok kader siswa peduli *mental health* sebagai bagian dari program UKS di Sekolah





Kesehatan mental atau *mental health* adalah kondisi kesejahteraan psikologis di mana seseorang dapat mengenali potensi mereka sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, dapat bekerja secara produktif dan efektif, serta mampu memberikan kontribusi pada komunitas mereka (Blakemore, 2019).



Kesehatan mental pada remaja mengacu pada kondisi kesehatan psikologis, emosional dan sosial remaja. Ini mencakup kemampuan remaja untuk mengelola stres, berinteraksi secara sehat dengan orang lain, dan mengatasi tantangan yang mungkin mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa aspek yang penting termasuk kestabilan emosional, penanganan tekanan dari sekolah, keluarga, dan teman sebaya, serta kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengelola perasaan yang kompleks seperti kecemasan dan depresi (Blakemore,2019).

Stres pada Remaja



Stres pada remaja adalah respons normal terhadap tekanan atau tuntutan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa faktor yang bisa menyebabkan stres pada remaja termasuk tuntutan akademis sekolah yang tinggi, masalah dalam hubungan pertemanan, konflik dengan orangtua atau keluarga, serta perubahan fisik dan emosional selama masa remaja (INAMHS, 2022).

Stres pada remaja dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik jika tidak ditangani dengan baik. Gejala stres pada remaja bisa beragam, seperti perubahan mood, sulit tidur, perubahan nafsu makan, penurunan konsentrasi, dan kadang-kadang dapat berujung pada masalah seperti kecemasan atau depresi.



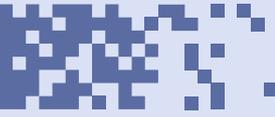
Penting untuk remaja dan orang-orang di sekitarnya untuk mengenali tanda-tanda stres dan mengambil langkah-langkah untuk mengelolanya.

Gejala Stres pada Remaja

Gejala stres pada remaja dapat bervariasi, tetapi beberapa gejala umum yang dapat muncul termasuk:

- **Perubahan Mood:** Remaja mungkin menjadi lebih mudah marah, gelisah, atau mudah tersinggung. Mereka juga mungkin merasa sedih atau putus asa.
- **Kesulitan Konsentrasi:** Stres bisa mengganggu kemampuan remaja untuk berkonsentrasi atau belajar dengan efektif.
- **Perubahan dalam Perilaku:** Misalnya menjadi lebih menarik diri dari teman-teman atau aktivitas sosial.
- **Perasaan Gelisah atau Gelombang Kecemasan:** Mereka mungkin merasa gelisah atau cemas tanpa alasan yang jelas atau merasa khawatir secara berlebihan.
- **Kesulitan dalam Mengatur Emosi:** Remaja mungkin mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka, seperti merasa sangat tertekan atau merasa kesulitan untuk merasa senang.
- **Gejala Psikosomatik:** Seperti pusing, mual, atau pusing yang tidak jelas penyebabnya.
- **Gejala Fisik:** Misalnya sakit kepala, sakit perut, atau ketegangan otot tanpa alasan yang jelas.

Ansietas pada Remaja



Kecemasan atau ansietas pada remaja dapat didefinisikan sebagai respons alami terhadap stres atau situasi yang menekan, tetapi dalam kasus yang lebih parah, kecemasan dapat menjadi masalah kesehatan mental yang signifikan. Ini dapat menyebabkan perasaan cemas yang berlebihan, ketakutan yang tidak proporsional terhadap situasi tertentu. Kecemasan dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari remaja, termasuk kualitas tidur, konsentrasi di sekolah, hubungan sosial (Wiguna, 2018).

Penting untuk mengenali tanda-tanda kecemasan pada remaja dan memberikan dukungan serta bantuan yang diperlukan agar mereka dapat mengelolanya dengan baik.



Gejala Ansietas pada Remaja

Kecemasan (ansietas) pada remaja adalah kondisi umum yang bisa mempengaruhi cara mereka merasa, berpikir, dan berperilaku. Beberapa ciri kecemasan pada remaja meliputi:

- **Gejala Fisik:** Seperti denyut jantung cepat, pernapasan terengah-engah, gemetar, atau sensasi tidak nyaman di perut.
- **Gejala Emosional:** Seperti perasaan cemas, takut berlebihan, gelisah, atau ketakutan yang tidak beralasan.
- **Gejala Perilaku:** Seperti menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, atau perubahan perilaku drastis.
- **Gejala Kognitif:** Seperti pikiran-pikiran negatif yang berulang, sulit untuk mengendalikan pikiran yang cemas, atau kesulitan dalam membuat keputusan.

Masalah kecemasan pada kelompok remaja penting untuk diperhatikan dan didukung oleh orang tua dan lingkungan sekitarnya agar remaja dapat mengatasi kecemasan dengan cara yang sehat.

Perbedaan ansietas dengan stress ?



Kecemasan (ansietas) dan stres sering kali dianggap mirip, tetapi memiliki perbedaan yang penting

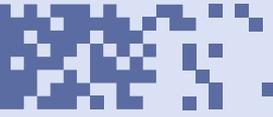
Stres: Umumnya terkait dengan situasi atau tuntutan tertentu yang dianggap menuntut atau menekan seseorang, seperti tekanan dari pekerjaan atau ujian.

Ansietas: Lebih terkait dengan perasaan cemas yang berlebihan atau ketakutan yang tidak proporsional terhadap situasi atau bahaya yang mungkin atau tidak mungkin terjadi.

Stres: Biasanya bersifat sementara dan terkait dengan situasi tertentu. Setelah situasi stres atau sumber stres berakhir, perasaan stres dapat mereda.

Ansietas: Dapat bersifat kronis atau berkepanjangan, meskipun situasi pemicunya mungkin tidak ada lagi. Kecemasan sering kali melibatkan perasaan yang lebih intens dan sulit untuk dikendalikan.





Depresi pada kalangan remaja dapat didefinisikan sebagai gangguan mental yang menyebabkan perasaan sedih yang mendalam dan menetap, serta hilangnya minat atau kesenangan dalam aktivitas yang biasanya dinikmati (Ardi et al, 2021).

Remaja dengan depresi sering kali mengalami perubahan dalam suasana hati, energi, pola tidur, dan perilaku makan mereka. Gejala depresi ini dapat mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi sehari-hari, baik di sekolah, dalam hubungan sosial, maupun dalam aktivitas lainnya (Ardi et al, 2021).

Depresi pada remaja bisa sangat bervariasi dalam intensitas dan durasinya. Penting untuk memahami bahwa depresi bukanlah hal yang sama dengan kesedihan sementara atau rasa tertekan yang biasa dialami oleh banyak remaja saat menghadapi tantangan hidup. Depresi adalah kondisi klinis yang memerlukan perhatian medis dan dukungan emosional yang tepat untuk membantu remaja mengelola gejalanya dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Gejala Depresi pada Remaja



Pada remaja, depresi bisa sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka, termasuk hubungan sosial, prestasi akademis, dan kesehatan fisik.

Depresi pada remaja bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perubahan hormon, stres, trauma emosional, atau faktor lingkungan. Penting untuk remaja mengenali gejala-gejala depresi diantaranya;

- **Perubahan suasana hati:** Kesedihan yang berkepanjangan atau perasaan kosong. Mudah tersinggung atau merasa marah tanpa alasan yang jelas.
- **Hilangnya minat** atau kesenangan dalam aktivitas yang biasanya dinikmati.
- **Perubahan perilaku:** Penurunan energi atau kelelahan yang tidak dapat dijelaskan.
- **Gejala fisik:** Sakit kepala atau gangguan pencernaan yang sering. Sensasi tertekan atau nyeri tubuh yang tidak dapat dijelaskan.
- **Perubahan dalam berpikir:** Kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan. Pikiran tentang kematian atau bunuh diri, atau percobaan bunuh diri.
- **Mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial** atau merasa tidak berharga.



Cara mengatasi masalah kesehatan mental gangguan psikologis (Stress, Ansietas dan Depresi pada Remaja ?

Mengatasi masalah kesehatan mental seperti stres, ansietas, dan depresi pada remaja memerlukan pendekatan yang holistik dan sensitif. Berikut beberapa cara yang dapat membantu:



Pendekatan Umum

- **Pendidikan dan Kesadaran:** Edukasi remaja dan keluarga tentang tanda-tanda dan gejala masalah kesehatan mental, serta pentingnya mencari bantuan.
- **Lingkungan yang Mendukung:** Ciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di rumah dan sekolah di mana remaja merasa bebas untuk berbicara tentang perasaan mereka.



Cara mengatasi masalah kesehatan mental seperti; Stress, Ansietas dan Depresi !



Olah raga teratur



Berfikir positif



Istirahat yang cukup



Tehnik relaksasi



Diet sehat



Beribadah & berdoa



Pendekatan Holistik !

- **Olahraga Teratur:** Aktivitas fisik membantu mengurangi hormon stres dan meningkatkan suasana hati. Cobalah berjalan, berlari, bersepeda, atau yoga.
- **Teknik Relaksasi:** Latihan pernapasan dalam, meditasi, dan mindfulness dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan fisik.
- **Tidur yang Cukup:** Tidur yang berkualitas sangat penting untuk mengelola stres. Usahakan tidur 7-9 jam per malam.
- **Diet Sehat:** Makan makanan yang seimbang dan bergizi dapat mempengaruhi suasana hati dan energi Anda. Hindari kafein dan gula berlebih.
- **Manajemen Waktu:** Buat daftar tugas dan prioritas. Pisahkan waktu untuk pekerjaan dan istirahat untuk menghindari kelelahan.



Tips menjaga keseimbangan emosional



Berbicara dengan seseorang



Hobi yang disukai



Mengungkapkan emosi



Hindari stressor

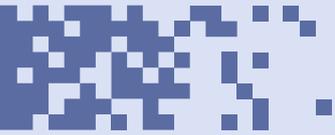


Perbanyak Bersyukur



Tips Menjaga Keseimbangan Emosional

- **Berbicara dengan Seseorang:** Jangan ragu untuk berbicara dengan teman, keluarga, atau profesional jika Anda merasa tertekan atau cemas.
- **Hobi dan Kegiatan yang Disukai:** Luangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang Anda nikmati, seperti membaca, menulis, atau hobi kreatif lainnya.
- **Menerima dan Mengekspresikan Emosi:** Jangan menekan perasaan Anda. Izinkan diri Anda untuk merasakan dan mengungkapkan emosi dengan cara yang sehat.
- **Batasi Paparan Stresor:** Jika memungkinkan, hindari situasi atau orang yang menyebabkan stres berlebih.
- **Latihan Syukur:** Fokus pada hal-hal positif dalam hidup Anda dengan mencatat hal-hal yang Anda syukuri setiap hari.



Self-harm, atau melukai diri sendiri, adalah tindakan di mana seseorang dengan sengaja menyakiti tubuhnya sebagai cara untuk mengatasi atau mengekspresikan rasa sakit emosional, stres, kemarahan, atau frustrasi. Tindakan ini tidak selalu berarti bahwa seseorang ingin bunuh diri, tetapi merupakan cara yang digunakan untuk menangani emosi atau situasi yang dirasakan tidak terkendali atau sangat menyakitkan (Rahman et al, 2021).

Self-harm bisa mengambil berbagai bentuk, antara lain:

- **Memotong:** Menggunakan benda tajam untuk membuat luka di kulit.
- **Membakar:** Menggunakan korek api, rokok, atau benda panas lainnya untuk membakar kulit.
- **Memukul benda atau memukuli diri sendiri:** Memukul diri sendiri dengan tangan atau benda lain.
- **Menggaruk atau mengorek luka:** Menggaruk atau mengorek luka sampai berdarah.
- **Menelan zat berbahaya:** Menelan obat-obatan atau zat berbahaya yang tidak mematikan tetapi dapat merusak tubuh.

Penyebab & Gejala self harm

Penyebab Self-Harm

Beberapa alasan umum mengapa seseorang mungkin melakukan self-harm meliputi:

- **Mengatasi emosi:** Menggunakan rasa sakit fisik sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit emosional.
- **Mengurangi perasaan kebas:** Beberapa orang merasa tidak mampu merasakan emosi dan menggunakan self-harm untuk merasa sesuatu secara fisik.
- **Menghukum diri sendiri:** Perasaan bersalah atau benci diri sendiri dapat menyebabkan seseorang melukai dirinya sendiri sebagai bentuk hukuman.
- **Mengontrol situasi:** Mengalami rasa kehilangan kendali dalam hidup dan menggunakan self-harm sebagai cara untuk merasa memiliki kendali.



Menangani self-harm dan risiko bunuh diri pada remaja membutuhkan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan. Ini melibatkan perhatian dari keluarga, sekolah, komunitas, dan profesional kesehatan mental. Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal mengalami masalah ini, sangat penting untuk mencari bantuan segera.

Resiko Bunuh diri

Risiko bunuh diri pada remaja;

1. Faktor Risiko:

- Kondisi kesehatan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, atau gangguan bipolar.
- Pengalaman trauma atau kekerasan, baik fisik, emosional, maupun seksual.
- Penyalahgunaan zat terlarang.
- Isolasi sosial atau kesepian.
- Riwayat keluarga dengan masalah kesehatan mental atau bunuh diri.

2. Tanda-tanda Peringatan:

- Berbicara tentang keinginan untuk mati atau bunuh diri.
- Mencari cara untuk bunuh diri, seperti mencari metode atau alat.
- Menyatakan perasaan putus asa atau tidak ada alasan untuk hidup.
- Perubahan drastis dalam perilaku atau suasana hati.
- Meningkatkan perilaku berisiko: Mengambil risiko berbahaya yang tidak biasa, seperti mengemudi sembrono.
- Penarikan diri dari aktivitas sosial: -Menjadi lebih tertutup dan kurang berinteraksi dengan orang lain.
- Perasaan tidak berdaya atau tidak ada harapan: Merasa bahwa hidup tidak memiliki tujuan atau makna.

Tanda-tanda lain yang perlu diwaspadai dari gejala Self harm dan Resiko bunuh diri

- **Penurunan prestasi akademik :**
Penurunan signifikan dalam kinerja akademis atau minat terhadap sekolah.
- **Penyalahgunaan Substansi:**
Penggunaan alkohol atau obat-obatan sebagai cara untuk mengatasi perasaan atau masalah.
- **Perubahan Penampilan:** Perubahan drastis dalam penampilan, seperti gaya berpakaian atau kebersihan diri yang menurun.



Apa yang harus dilakukan untuk mengatasi Self harm & Resiko bunuh diri pada Remaja ?



Ada beberapa tindakan yang dapat dilakukan:

- **Pahami Tanda dan Gejala Self-Harm:** Luka yang tidak dapat dijelaskan, memiliki benda tajam, sering memakai pakaian yang menutupi seluruh tubuh, bahkan di cuaca panas, atau perubahan perilaku yang signifikan. **Tanda Risiko Bunuh Diri:** Berbicara tentang keinginan untuk bunuh diri atau mencari cara untuk bunuh diri, merasa putus asa atau tidak ada alasan untuk hidup, meninggalkan teman dan kegiatan, atau mengalami perubahan besar dalam perilaku atau suasana hati.
- **Berikan Dukungan Emosional Dengar dengan Empati:** Beri remaja ruang untuk berbicara tentang perasaan mereka tanpa menghukum mereka. Tunjukkan dukungan dan kasih sayang: Perhatikan mereka dan beritahu mereka bahwa mereka tidak sendirian. Validasi perasaan: tanpa mengabaikan atau mengabaikan masalah mereka, terima dan hargai perasaan mereka.

- **Hubungi Profesional untuk Konseling atau Terapi:** Self-harm dan pikiran bunuh diri seringkali dapat ditangani dengan terapi kognitif perilaku (CBT). Evaluasi medis mungkin diperlukan untuk menentukan adanya masalah kesehatan mental tambahan. Layanan Krisis: Jika remaja berada dalam bahaya langsung, hubungi layanan krisis atau hotline bunuh diri.
- **Berkolaborasi dengan Keluarga dan Teman:** Beri tahu mereka tentang keadaan dan bagaimana memberikan dukungan yang tepat. Lingkungan yang aman. Pastikan bahwa rumah tidak terkontaminasi oleh bahan yang dapat digunakan untuk melukai diri sendiri.
- **Strategi Pencegahan Pendidikan dan Kesadaran:** Di sekolah dan komunitas, pelajari cara mengatasi stres dan perasaan. Aktivitas positif: Dorong orang untuk terlibat dalam kegiatan yang meningkatkan harga diri dan kesejahteraan emosional mereka. Rutinitas yang sehat: Dorong orang untuk tidur yang cukup, makan makanan yang sehat, dan berolahraga secara teratur.
- **Rencana Keselamatan Buat Rencana Tertulis:** Buat rencana keselamatan yang mencakup kontak darurat, aktivitas yang mengalihkan perhatian, dan strategi mengelola stres, pantau secara teratur.

- **Rencana Keselamatan Buat Rencana Tertulis:** Buat rencana keselamatan yang mencakup kontak darurat, aktivitas yang mengalihkan perhatian, dan strategi mengelola stres, pantau secara teratur.
- **Intervensi Sekolah dan Komunitas dalam Program Anti-Bullying:** Buat program di sekolah untuk menghentikan pelecehan, yang seringkali mengarah pada bunuh diri dan self-harm. Layanan konseling sekolah: Pastikan sekolah memiliki konselor yang berpengalaman dalam menangani masalah kesehatan mental.
- **Mengatasi Stigma Negatif:** Bekerja untuk menghilangkan stigma kesehatan mental sehingga remaja lebih mudah mendapatkan bantuan. Kampanyekan pentingnya kesehatan mental.
- **Monitor Penggunaan Media Sosial dan Periksa Aktivitas Online:** Perhatikan aktivitas online yang melibatkan penggunaan media sosial yang berlebihan atau negatif, karena dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Sarankan kepada remaja untuk menggunakan media sosial dengan cara yang baik dan bermanfaat.

Catatan Siswa



Referensi

- Ardi, W. R., Dwidiyanti, M., Sarjana, W., & Wiguna, R. I. (2021). Pengalaman Mahasiswa Dalam Mengatasi Depresi. *Journal of Holistic Nursing Science*, 8(1), 46–53.
<https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3443>
- Blakemore, S. J. (2019). Adolescence and mental health. *The Lancet*, 393(10185), 2030–2031.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31013-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31013-X)
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & J. B. H. S. of P. Health. (2022). I-NAMHS: Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey. Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi.
<https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Rahman, F., Webb, R. T., & Wittkowski, A. (2021). Risk factors for self-harm repetition in adolescents: A systematic review. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 88). Elsevier Inc.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102048>
- Wiguna, R. I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2018). The Influence of Mindfulness on the Decreasing Anxiety in Nursing Students to Support Academic Learning: A Literature Review. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(1), 24.
<https://doi.org/10.14710/hnhs.1.1.2018.24-34>