

PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA SETELAH DIBERI PROMOSI KESEHATAN MENTAL

Yeni Rahmawati¹, Arif Widodo²
Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}
rahmawatiyeni413@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan perubahan pengetahuan dan sikap remaja setelah di beri promosi kesehatan mental. Metode penelitian ini adalah *Pre-experimental design* dengan satu kelompok *pre-test-posttest*. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMAN 2 Sukoharjo yang diberikan promosi kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan promosi kesehatan sebanyak 91 orang memiliki pengetahuan kategori cukup. Sesudah diberikan promosi kesehatan sebanyak 91 orang memiliki pengetahuan kategori baik. Sebelum diberikan promosi Kesehatan sebanyak 93 orang remaja memiliki sika dengan kategori rendah. Setelah diberikan promosi kesehatan sebanyak 91 orang memiliki sikap dengan kategori tinggi. Ada perbedaan pengetahuan siswa SMAN 2 Sukoharjo sebelum dan sesudah promosi kesehatan (*p value* = 0,001) serta terdapat perbedaan sikap remaja di SMAN 2 Sukoharjo sebelum dan sesudah promosi kesehatan (*p value* = 0,001). Simpulan, terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap setelah diberikan promosi Kesehatan tentang Kesehatan mental pada remaja. Disarankan perawat untuk memberikan promosi kesehatan kepada remaja langsung ke di sekolah-sekolah.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Promosi Kesehatan, Remaja

ABSTRACT

*The aim of this research is to determine differences in changes in knowledge and attitudes of adolescents after being given mental health promotion. This research method is pre-experimental design with one pre-test-posttest group. This research was conducted on students of SMAN 2 Sukoharjo who were given health promotion. The results of the research before being given health promotion were 91 people who had sufficient knowledge. After being given health promotion, 91 people had good knowledge. Before being given the health promotion, 93 teenagers had Sika in the low category. After being given health promotion, 91 people had attitudes in the high category. There is a difference in teenagers' knowledge before and after health promotion (*p value* = 0.001). There is a difference in teenagers' attitudes before and after health promotion (*p value* = 0.001). The conclusion is that there is an increase in knowledge and attitudes after being given health promotion regarding mental health in adolescents. It is recommended that nurses provide health promotion to teenagers directly in schools.*

Keywords: Adolescents, Health Promotion, Mental health

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah ketika seseorang merasa mampu mengatasi stres,

bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya (Ompusunggu et al., 2023). Menurut *World Health Organization*, kesehatan mental merupakan suatu kondisi seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberi kontribusi terhadap lingkungannya (*World Health Organization*, 2022). Remaja saat ini merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan mental. Gangguan kesehatan mental pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang selalu mengalami peningkatan dari setiap tahun baik di tingkat global maupun di tingkat nasional (Febrianti et al., 2022).

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia pada tahun 2018, lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk yang berusia 15 tahun mengalami depresi (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Berdasarkan hasil survei Indonesia, dalam 12 bulan terakhir, 15,5 juta remaja Indonesia dalam rentang usia 10 hingga 17 tahun mengalami masalah kesehatan mental. Sebuah survey terhadap 205 remaja usia 15-18 tahun menunjukkan 59,5% remaja mengalami permasalahan psikologi seperti merasa di bawah tekanan, merasa tidakmemiliki peran dalam hal yang bermanfaat (Kisno Saputri et al., 2023).

Jenis gangguan mental yang paling sering muncul adalah kecemasan, depresi, stres dan gangguan psikotik yang dapat menyebabkan kematian (Kisno Saputri et al., 2023). Gangguan kesehatan mental yang umum terjadi di masa remaja biasanya berkaitan dengan gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi, gangguan perilaku, gangguan makan, pikosis, resiko atau bunuh diri (Riantiarno et al., 2023).

Menurut Konferensi Ottawa Charter, yang merupakan bagian dari *Healthy Public Policy*, ada lima sarana aksi promosi yang dapat digunakan untuk mencegah kesehatan mental remaja dan hubungannya dengan promosi kesehatan (*kebijakan berwawasan kesehatan*), lewat strategi penyuluhan medis. Penyuluhan Kesehatan terkait Kesehatan Mental pada Remaja (Wardani et al., 2020).

Pengetahuan kesehatan remaja dapat ditingkatkan dengan memberikan promosi kesehatan menggunakan sumber daya yang sesuai. promosi kesehatan yang disediakan kepada siswa lewat media poster dan video, terbukti dapat memperluas pengetahuan dan sikap siswa terkait pendidikan kesehatan yang diberikan. Tingkat keefektifan media yang digunakan lebih besar media video dibandingkan dengan poster (David Laksamana Caesar, 2020; Indah & Junaidi, 2021).

Selain poster dan video, media lain yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja adalah *leaflet*. Kedua media ini terbukti berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Peningkatan pengetahuan siswa yang diberikan penyedia layanan kesehatan menggunakan leaflet dan video menunjukkan nilai pengetahuan yang lebih baik pada media video. Penggunaan audiovisual berupa audio, video, dan audiovisual/animasi dalam mengatasi gangguan mental pada remaja dapat mengurangi tingkat depresi pada remaja tersebut (Lala et al., 2020). Media audio visual, terutama video, lebih efektif dalam memperluas pengetahuan remaja (Kisno Saputri et al., 2023).

Menurut temuan penelitian yang dilakukan oleh Aryantiningsih et al., (2023) terdapat perbedaan yang signifikan ($p = 0,001$) dalam pengetahuan siswa antara pengukuran yang dilakukan sebelum dan sesudah latihan dengan metode ceramah yang mencakup pengetahuan dasar tentang kesehatan mental, manajemen stres, mengidentifikasi lingkungan yang berbahaya, cara mencintai diri sendiri, dan demo. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kisno Saputri et al., (2023) mengatakan bahwa metode penyuluhan dan media audio visual yang dilakukan pada remaja Desa

Sukowati, Kecamatan Kapas, Kabupaten Bojonegoro menunjukkan hasil danya peningkatan pengetahuan sasaran sebesar 42%.

Berdasarkan studi pendahuluan di SMAN 2 Sukoharjo setelah dilakukan survey kepada siswa/siswi didapatkan sebanyak 28 % mengalami depresi dengan rincian gejala depresisebanyak 4 %, gejala cemas sebanyak 13 % dan gejala somatic sebanyak 11 %. Fenomena ini menjadi tantangan bagi peneliti untuk menganalisa lebih dalam melalui penelitian terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Remaja Setelah di Beri Kesehatan Mental. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk menganalisa Perubahan Pengetahuan dan Sikap Remaja Setelah di Beri Kesehatan Mental.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah Pre-experimental design dengan satu kelompok pre-test-posttest dengan observasi dilakukan dua kali, sebelum dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (T1) disebut pre-test, dan observasi yang dilakukan sesudah eksperimen (T2) disebut post-test. Perbedaan antara T1 dan T2, atau sebelum dan sesudah eksperimen, disebut sebagai perbedaan antara sesudah dan sebelum penyuluhan yang dianggap sebagai akibat dari proses eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini seluruh siswa SMAN 2 Sukoharjo yaitu 881 responden. Besar sampel sebanyak 99 responden. Teknik pengambilan sampel proporsional random sampling. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Sukoharjo pada bulan Agustus sampai Oktober 2023. Pada penelitian ini terdapat variable independent dan variable dependent. Variable independent yaitu promosi kesehatan mental remaja dan variable dependent yaitu pengetahuan dan sikap remaja. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini software SPSS dengan Uji Wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.

Distribusi frekuensi karakteristik responden, pengetahuan dan sikap remaja di SMAN 2 Sukoharjo

Karakteristik	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-Laki	42	42
Perempuan	58	58
Usia		
15 Tahun	32	32
16 Tahun	38	38
17 Tahun	30	30
Kelas		
Kelas X	32	32
Kelas XI	36	36
Kelas XII	32	32

Berdasarkan tabel diatas, distribusi jenis kelamin dari 100 responden paling banyak adalah perempuan sebanyak 58 orang (58,0%) kemudian laki laki sebanyak 42 orang (42,0%). Penyebaran karakteristik responden menurut usia dari 100 responden menunjukkan bahwa usia responden paling banyak adalah 16 tahun yaitu sebanyak 38 orang (38,0%) dan yang paling sedikit adalah usia 15 tahun yaitu sebanyak 32 orang (32,0 %). Distribusi karakteristik responden berdasarkan kelas sesuai dengan perhitungan rumus pengambilan sampel yaitu paling banyak kelas XI 36 orang (36,0%) kemudian kelas X dan kelas XII dengan jumlah yang sama yaitu 32 orang (32,0%).

Tabel 2.
Hasil Pengetahuan dan Sikap Remaja Sebelum dan Setelah Perlakuan

Pengetahuan remaja	Pretest Pengetahuan	Postest Pengetahuan
Kurang	9	0
Cukup	91	9
Baik	0	91
Sikap Remaja	Pretest Pengetahuan	Postest Pengetahuan
Rendah	93	9
Tinggi	7	91

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa skor pretest pengetahuan yang dilakukan pada siswa SMAN 2 Sukoharjo memiliki mayoritas kategori pengetahuan cukup sebelum perlakuan dan mengalami peningkatan setelah perlakuan dengan mayoritas kategori pengetahuan baik. Sikap remaja pada penelitian ini sebelum perlakuan memiliki sikap yang rendah (n=93) dan mengalami peningkatan setelah perlakuan dengan mayoritas memiliki sikap yang tinggi (n=91).

Tabel 3.
Rata-rata Hasil Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Setelah Perlakuan

Perbedaan pengetahuan	Mean	Median	Standar Deiviasi	P	N
Pengetahuan Sebelum	65,15	65,00	5,923	0,001	100
Pengetahuan Sesudah	85,15	85,00	5,923		
Perbedaan sikap	Mean	Median	StandarDeiviasi	P	N
Sikap Sebelum	24,87	23,00	6,422	0,001	100
Sikap Sesudah	47,54	48,00	7,445		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan remaja sebelum diberikan perlakuan 65,15 dan sesudah diberikan perlakuan 85,15 ($p < 0,05$). Rata-rata sikap remaja sebelum diberikan perlakuan 24,87 dan sesudah diberikan perlakuan 47,54 ($p < 0,05$). Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah diberikan promosi kesehatan. Pemberian promosi kesehatan dapat merubah pengetahuan dan memiliki perubahan sikap yang lebih baik pada remaja di SMAN 2 Sukoharjo.

PEMBAHASAN

Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mental

Promosi kesehatan menggunakan media poster, video, maupun *leaflet* dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam perubahan perilaku dan sikap termasuk dalam aspek kognitif dan psikologi individu (Draini et al., 2023). Penggunaan audiovisual berupa audio, video, dan audiovisual/animasi dalam mengatasi gangguan mental pada remaja dapat mengurangi tingkat depresi pada remaja tersebut (Lala et al., 2020).

Distribusi usia responden pada penelitian ini berusia 16 tahun (n=38). Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelum diberikan promosi kesehatan didapatkan hasil rata-rata pengetahuan remaja adalah sebesar 65,15 dan sesudah diberikan promosi kesehatan kesehatan adalah 85,15 ($p < 0,05$). Pada penelitian ini dapat

disimpulkan bahwa ada perbedaan dalam pengetahuan responden sebelum dan sesudah mendapatkan promosi kesehatan, sehingga ada kemungkinan bahwa promosi kesehatan memengaruhi pengetahuan remaja tentang kesehatan mental di SMAN 2 Sukoharjo.

Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardianti et al., (2021) yang berjudul Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 8 Pekanbaru, menunjukkan bahwa umur responden paling banyak berumur 16 tahun (53,4%). Notoatmodjo mengatakan usia merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang. Daya ingat dan cara berpikir seseorang dipengaruhi oleh usia, sehingga bertambahnya usia maka daya pikir dan pola pikir seseorang menjadi lebih baik. Usia menjadi faktor penting dalam kemampuan seseorang untuk mendapatkan informasi, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang memiliki kemampuan untuk meningkatkan kemampuan dan pengalaman.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Lestarina (2021) berjudul Pendampingan remaja sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja di desa Laban Gresik, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan yaitu pengetahuan baik dari 18,2% menjadi 72,7%. Pendidikan kesehatan dapat memberikan tambahan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental serta meningkatkan peran serta karang taruna dalam menjaga remaja dari gangguan mental. Pada penelitian Handayani & Nur Ayunin (2022) mengatakan bahwa terdapat perbedaan skor rata-rata pengetahuan kesehatan mental sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan pendekatan I-HELP.

Kesehatan fisik dan produktivitas berkorelasi positif dengan kesehatan mental. Sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental mulai dari definisi gangguan kesehatan mental, penyebab gangguan kesehatan mental, gejala gangguan kesehatan mental, dan cara mencegah gangguan kesehatan mental. Semua orang, termasuk remaja, dapat mengalami gangguan mental atau kejiwaan (Nurhaeni et al., 2022).

Remaja adalah fase penting dari perkembangan dari anak menjadi orang dewasa, di mana perkembangan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial terjadi dengan cepat. Perubahan perilaku remaja sering menyebabkan konflik antara pergaulan remaja dan dirinya sendiri, yang menyebabkan konflik internal dan eksternal. Remaja yang tidak memiliki strategi coping yang baik cenderung mengalami masalah yang bersifat negatif yang akan memengaruhi perkembangan mereka, seperti pematangan karakter, dan ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental (Yoduke et al., 2023). Selain itu, emosi yang tidak stabil akan memengaruhi pergaulan remaja, baik rekan sekelas maupun orang lain akan sulit memahami perasaan remaja tersebut (Hardianti et al., 2021).

Perubahan pengetahuan yang terjadi pada responden dari penelitian ini yang dilakukan sebelum dan sesudah promosi kesehatan menunjukkan bahwa promosi yang diberikan kepada remaja yang berada di tingkat SMA efektif untuk meningkatkan pengetahuan (Sitompul, 2022). Dengan demikian, diharapkan para remaja terhindar dari gangguan mental serta diharapkan akan memunculkan sikap yang positif dalam mengelola kesehatan mental.

Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Sikap Remaja Tentang Kesehatan mental

Hasil rata-rata sikap remaja mengalami kenaikan dari sebelum (n=24,87) dan setelah (n=47,54) diberikan perlakuan dengan hasil p value <0,05. Adanya perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan, disimpulkan terdapat hubungan antara promosi kesehatan dan sikap remaja dalam kesehatan mental.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukma & Widodo (2023) yang berjudul Perubahan Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Mayang-Gatak Setelah Diberi Promosi Kesehatan Jiwa pada Masa New Normal dimana hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata sikap responden sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa promosi kesehatan jiwa ($p=0,001$).

Penelitian lain dilakukan oleh Novita (2020) yang berjudul Pengaruh pendidikan kesehatan jiwa terhadap pengetahuan dan sikap keluarga dalam mencegah kekambuhan pada orang dengan gangguan jiwa (ODGJ), dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan jiwa dengan media *leaflet* dan poster dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap keluarga dalam merawat orang dengan gangguan jiwa ($p=0,0001$).

Pemberian promosi kesehatan pada remaja di SMAN 2 Sukoharjo dapat merubah sikap remaja yang semula bersikap negatif (rendah) menjadi bersikap positif (tinggi) sehingga dapat mencegah faktor-faktor gangguan kesehatan mental pada remaja. Adanya perubahan sikap remaja di SMAN 2 Sukoharjo diharapkan dapat berdampak baik bagi seluruh siswa SMAN 2 Sukoharjo, sehingga siswa-siswa SMAN 2 Sukoharjo mampu merubah perilaku siswa khususnya pada gangguan kesehatan mental.

SIMPULAN

Penerapan promosi kesehatan pada remaja di SMAN 2 Sukoharjo terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai kesehatan mental. Adanya perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah promosi kesehatan dan ada perbedaan sikap remaja sebelum dan sesudah promosi kesehatan, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan pengetahuan dan sikap remaja sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan mental.

SARAN

Perlunya penelitian lanjutan oleh peneliti berikutnya tentang hal yang dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pada kesehatan mental remaja dengan media dan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryantiningsih, D. S., Hamduna, A., Oktavia, N., Iلسya, T. N., Viola, A. D., & Parlin, W. (2023). Edukasi Kesehatan melalui Pelatihan Perawatan Mental sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2), 387–394.
<https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/1783/1424>
- David Laksamana Caesar, D. L. C. (2020). Efektifitas Media Poster dalam Meningkatkan Pengetahuan Sanitasi Dasar di SDN 01 Wonosoco Undaan Kudus. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 83.
<https://doi.org/10.35329/jkesmas.v6i1.655>
- Draini, O., Nasution, S. Z., & Wahyuni, A. S. (2023). Model Promosi Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Melalui Program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 2428-2438.
<https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6563>
- Febrianti, A., Elita, V., & Dewi, W. N. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Kesehatan Mental dengan Status Mental Remaja. *Riau Nursing Journal*, 1(1), 70–79. <https://doi.org/10.31258/rnj.1.1.70-79>

- Handayani, S., & Nur Ayunin, El. (2022). Edukasi Kesehatan Mental Remaja dengan Pendekatan I-Help di SMA Muhammadiyah 15 DKI Jakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(1), 200–204. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i1.984>
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Indah, J., & Junaidi, J. (2021). Efektivitas Penggunaan Poster dan Video dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap tentang Buah dan Sayur pada Siswa Dayah Terpadu Inshafuddin. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 2(2), 129. <https://doi.org/10.30867/gikes.v2i2.311>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias_ALAD_11_Nov_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec
- Kisno Saputri, R., Indah Kusuma Pitaloka, R., Kusuma Pratiwi, K., & Aning Nur Nadhiffa, P. (2023). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mental dengan Menggunakan Media Audiovisual. *Abdimas Dewantara*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.30738/ad.v6i1.13882>
- Lala, L., Sianturi, R., Chaerunisa, M., Anggreini, N. F. N., Lestari, P., Farida, R. V., Hilmayasari, R., Amran, S. N., & Pratywie, S. Z. (2020). Pemanfaatan Audiovisual dalam Penanganan Depresi pada Remaja. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 3(1), 56–62. <https://doi.org/10.47522/jmk.v3i1.52>
- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan Remaja sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.35718/pikat.v2i1.332>
- Novita, A. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Jiwa terhadap Pengetahuan dan Sikap Keluarga dalam Mencegah Kekambuhan pada Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 6(1), 179–184. <http://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/1789>
- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan Pengetahuan tentang Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja. *JAPRI Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 01(01), 29–34. <https://www.jurnal.stikescirebon.ac.id/index.php/jirah/article/view/287/pdf>
- Ompusunggu, F., Theresia, T., Arkianti, M. M. Y., Manihuruk, G. A. M., Togatorop, L. B., & Rahawarin, V. H. P. (2023). Pekerja Sehat Produktivitas Kerja Meningkat: Edukasi Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 6, 1-8. <https://doi.org/10.37695/pkmcscr.v6i0.1950>
- Riantiarino, F., Wanda, I. Y. U., Kause, S., Surya, M. I. V., Pona, O. B., Danga, E. Y., Rana, S. R. J., & Nenoso, M. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Kesehatan Jiwa Pada remaja Melalui Penyuluhan di SMA Kota Kupang. *Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1), 47–55. <https://pbsi-upr.id/index.php/Faedah>
- Sitompul, H. S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan terhadap Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Reproduksi di SMK SPP Jabal Rahmah Stabat. *Journal Health Of Education*, 3(2), 41-50.

- <https://journal.universitasaudi.ac.id/index.php/JHE/article/view/82>
- Sukma, R. D., & Widodo, A. (2023). Perubahan Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Mayang-Gatak Setelah Diberi Promosi Kesehatan Jiwa pada Masa New Normal. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 503–514. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5748>
- Wardani, D., Mukarohma, S., & Mayasari, I. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audio Visual terhadap Pengambilan Keputusan Intuitif Metode Kontrasepsi Jangka Panjang. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.35728/jmkik.v5i1.118>
- World Health Organization. (2022). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yoduke, F., Daulima, N. H., & Mustikasari, M. (2023). Strategi Koping pada Remaja dalam Menurunkan Gejala Kecemasan dan Depresi: Literature Review. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 4(1), 16-24. <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/asjn/article/view/34251>.