

Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Komunitas pada Remaja di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025

Development of Adolescent Mental Health Program Based on Adolescents in Bangun Rejo Village, Tanjung Morawa District, Deli Serdang Regency, North Sumatera Province In 2025

Nopalina Suyanti Damanik^{1*}, Parningotan Simanjuntak², Sri Deviani³,
Siti Nurcahaya Angian⁴ Retno Wahyuni⁵

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: *nopalinasyanti@gmail.com¹, aldo.alrez@gmail.com²

Alamat: Kampus Jalan Pintu air IV Pasar 8 Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor

Korespondensi penulis: nopalinasyanti@gmail.com

Article History:

Received: Februari 09, 2025

Revised: Februari 22, 2025

Accepted: Maret 15, 2025

Published: Maret 30, 2025

Keywords: Mental Health,
Community-Based, Teenagers

Abstract. Adolescent mental health is an increasingly important global issue, along with the increasing prevalence of psychological disorders in early productive age. Adolescents are in a complex transition from childhood to adulthood, which is often accompanied by emotional changes and social pressures (WHO, 2023; Sari et al., 2022). In Bangun Rejo Village, Tanjung Morawa District, there are many adolescents who experience academic stress, family problems, and minimal access to information about mental health, based on initial observations and interviews with community leaders (Simanjuntak, 2024). The purpose of this community service program (PKM) is to improve the Implementation of Community-Based Adolescent Mental Health Program Development for adolescents in Bangun Rejo Village, Tanjung Morawa District, Deli Serdang Regency, North Sumatera Province in 2025. **The methods** used include In this activity, systematic steps are carried out in the form of 1) identification of Toddlers about the Community-Based Adolescent Mental Health Program for adolescents); 2) preparation of materials and steps for the Development of Community-Based Adolescent Mental Health Program for adolescents); 3) implementation of education for the Development of Community-Based Adolescent Mental Health Program for adolescents). **Results Based** on the results of the implementation of community service for Adolescent in Bangun Rejo Village, Tanjung Morawa District, Deli Serdang Regency, North Sumatera Province, there were 50 teenagers involved in the training and education sessions. 10 cadres of teenagers who care about mental health were formed. 1 educational module was compiled on adolescent mental health. The formation of a WhatsApp group for teenagers to share stories and support each other. Increased participant understanding scores from 40% to 85% based on pre-test and post-test (Service Team, 2025). **Suggestions** It is hoped that long-term evaluations need to be carried out to measure the impact on reducing cases of mental disorders

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan isu global yang semakin penting, seiring dengan meningkatnya prevalensi gangguan psikologis di usia produktif awal. Remaja berada pada masa transisi yang kompleks dari anak-anak menuju dewasa, yang sering disertai perubahan emosional dan tekanan sosial (WHO, 2023; Sari et al., 2022). Di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, terdapat banyak remaja yang mengalami stres akademik, masalah keluarga, serta minimnya akses informasi tentang kesehatan mental, berdasarkan observasi awal dan

wawancara dengan tokoh masyarakat (Simanjuntak, 2024). **Tujuan** dari program pengabdian (PKM) ini untuk meningkatkan Penerapan Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Komunitas pada remaja di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025. **Metode** yang dilakukan meliputi Pada kegiatan ini dilaksanakan Langkah-langkah sistematis berupa 1) identifikasi Balita tentang Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Komunitas pada remaja); 2) penyusunan materi dan langkah Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Komunitas pada remaja); 3) pelaksanaan edukasi Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Komunitas pada remaja). **Hasil** Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada remaja Di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara terdapat jumlah Terlibatnya 50 remaja dalam sesi pelatihan dan edukasi. Terbentuk 10 kader remaja peduli kesehatan mental. Disusunnya 1 modul edukatif tentang kesehatan mental remaja. Terbentuknya grup WhatsApp remaja untuk berbagi cerita dan saling mendukung. Peningkatan skor pemahaman peserta dari 40% menjadi 85% berdasarkan pre-test dan post-test (Tim Pengabdian, 2025). **Saran** Diharapkan Evaluasi jangka panjang perlu dilakukan untuk mengukur dampak terhadap penurunan kasus gangguan mental

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Berbasis Komunitas, Remaja

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan isu global yang semakin penting, seiring dengan meningkatnya prevalensi gangguan psikologis di usia produktif awal. Remaja berada pada masa transisi yang kompleks dari anak-anak menuju dewasa, yang sering disertai perubahan emosional dan tekanan sosial (WHO, 2023; Sari et al., 2022). Di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, terdapat banyak remaja yang mengalami stres akademik, masalah keluarga, serta minimnya akses informasi tentang kesehatan mental, berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan tokoh masyarakat (Simanjuntak, 2024).

Selain itu, kurangnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental menyebabkan tingginya stigma terhadap individu yang mengalami gangguan psikis. Hal ini menghambat remaja untuk mencari bantuan atau bercerita mengenai permasalahan yang mereka alami (Yuliani & Rahman, 2022). Oleh karena itu, pengembangan program berbasis komunitas yang memberdayakan remaja dan masyarakat dinilai sebagai pendekatan efektif untuk menciptakan sistem dukungan lokal yang berkelanjutan (Fitriani et al., 2021).

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan dan menjadi salah satu isu penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkelanjutan. Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi penting, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial. Masa remaja ditandai oleh perubahan hormonal, tuntutan akademik, tekanan teman sebaya, dan pencarian jati diri, yang semuanya berpotensi menimbulkan stres emosional hingga gangguan psikologis apabila tidak ditangani dengan baik (WHO, 2023).

Berdasarkan data WHO, satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental, dan sebagian besar kasus tidak terdeteksi maupun tidak ditangani secara memadai. Di Indonesia, data dari Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental

emosional pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 9,8%, dengan remaja menjadi salah satu kelompok yang paling terdampak. Minimnya edukasi, terbatasnya akses layanan kesehatan jiwa, serta adanya stigma sosial terhadap isu kesehatan mental menjadi faktor penghambat utama dalam penanganan kasus-kasus tersebut (Yuliani & Rahman, 2022).

Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang merupakan salah satu wilayah yang memiliki jumlah penduduk remaja cukup tinggi, namun belum memiliki program khusus yang menangani isu kesehatan mental remaja. Berdasarkan observasi awal dan hasil wawancara dengan kepala desa serta guru-guru setempat, ditemukan berbagai keluhan dari remaja seperti stres belajar, kecemasan menghadapi ujian, pertengkaran dalam keluarga, hingga perasaan tidak percaya diri. Namun, sayangnya, tidak terdapat wadah atau layanan konseling yang bisa diakses remaja untuk mengatasi permasalahan tersebut (Simanjuntak, 2024).

Kurangnya perhatian terhadap kesehatan mental remaja dapat berdampak jangka panjang terhadap prestasi akademik, relasi sosial, hingga potensi risiko penyalahgunaan zat dan perilaku menyimpang. Selain itu, stigma negatif di masyarakat terhadap gangguan mental sering kali membuat remaja enggan berbicara terbuka atau mencari pertolongan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang berbasis komunitas, dengan melibatkan remaja, keluarga, tokoh masyarakat, sekolah, dan institusi kesehatan dalam satu kerangka kerja kolaboratif yang mendukung kesehatan mental secara preventif dan promotif (Fitriani et al., 2021).

Pengembangan program kesehatan mental berbasis komunitas merupakan langkah strategis untuk menjawab tantangan tersebut. Model ini menekankan pada pemberdayaan masyarakat lokal untuk mengenali, merespon, dan mendukung kebutuhan psikososial remaja. Selain memperkuat literasi kesehatan mental, program ini juga bertujuan membentuk agen perubahan dari kalangan remaja sendiri melalui pelatihan kader remaja peduli kesehatan mental yang mampu menjadi teman sebaya (peer counselor) di lingkungan sekitarnya (Handayani & Prasetyo, 2023).

Dengan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk mengembangkan program kesehatan mental remaja berbasis komunitas di Desa Bangun Rejo. Harapannya, program ini tidak hanya meningkatkan pemahaman remaja terhadap kesehatan mental, tetapi juga membangun sistem dukungan sosial yang berkelanjutan, ramah remaja, dan bebas stigma di tingkat desa (Sari et al., 2022).

Tujuan dalam kegiatan ini adalah meningkatkan Penerapan Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Komunitas pada remaja di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini berdasarkan hasil kerjasama dari pihak terkait antara Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada Medan dan Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara. Tujuan pelibatan mitra yaitu untuk melakukan meningkatkan Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Komunitas pada remaja di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara merupakan lingkungan yang digunakan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan.

Pada kegiatan ini dilaksanakan Langkah-langkah sistematis berupa 1) identifikasi Balita tentang Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Komunitas pada remaja); 2) penyusunan materi dan langkah Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Komunitas pada remaja); 3) pelaksanaan edukasi Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Komunitas pada remaja).

Sasaran kegiatan ini adalah seluruh Remaja di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025

Waktu pelaksanaan Bulan Maret- Mei 2025. Tempat pelaksanaan kegiatan di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara

3. HASIL

Kegiatan Peningkatan Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Komunitas pada remaja di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025. Tahapan Pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut :

Persiapan Pengabdian

1. Survey lokasi pengabdian melalui kunjungan ke Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara
 - a. Permohonan izin kegiatan ke Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara
 - b. Persiapan materi yang akan disampaikan pada saat pengabdian
 - c. Persiapan ruangan Posyandu di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara
2. Pelaksanaan Pengabdian

- a. Pembukaan Pengabdian diawali dengan acara pembukaan dan pengenalan pelaksana pengabdian.
- b. Penyampaian materi dengan sosialisasi yaitu memberikan informasi kepada mitra tentang pentingnya Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Komunitas pada remaja
- c. Diskusi/Tanya Jawab
- d. Melakukan kegiatan pengabdian secara langsung kepada anggota Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara yang dilakukan secara langsung oleh Dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada Medan dan pengurus serta remaja yang ada di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara

4. DISKUSI

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada Balita Di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara terdapat jumlah Terlibatnya 50 remaja dalam sesi pelatihan dan edukasi. Terbentuk 10 kader remaja peduli kesehatan mental. Disusunnya 1 modul edukatif tentang kesehatan mental remaja. Terbentuknya grup WhatsApp remaja untuk berbagi cerita dan saling mendukung. Peningkatan skor pemahaman peserta dari 40% menjadi 85% berdasarkan pre-test dan post-test (Tim Pengabdian, 2025).

Pemberian informasi mengenai Peningkatan Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Komunitas pada remaja di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025

Program ini menunjukkan bahwa pendekatan komunitas dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan remaja dalam mengelola masalah psikologisnya. Diskusi terbuka menjadi cara efektif dalam menghilangkan stigma dan membangun kepercayaan antar peserta. Hasil ini sejalan dengan penelitian Fitriani et al. (2021) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis komunitas efektif dalam mendukung kesehatan mental populasi remaja. Namun demikian, tantangan berupa kurangnya dukungan orang tua dan keterbatasan waktu remaja karena aktivitas sekolah masih menjadi hambatan yang harus dicari solusi ke depan (Sari et al., 2022)



5. KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada Medan dalam melakukan Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Komunitas pada remaja di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025 dan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat diharapkan Evaluasi jangka panjang perlu dilakukan untuk mengukur dampak terhadap penurunan kasus gangguan mental

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan Terimakasih kami sampaikan atas partisipasi berbagai pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan ini, yaitu :

1. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada Medan
2. Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara

DAFTAR REFERENSI

- Fitriani, L., Saputri, D., & Kusuma, R. (2021). *Model Intervensi Komunitas dalam Peningkatan Kesehatan Mental Remaja*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15(2), 130–138.
- Handayani, W., & Prasetyo, H. (2023). *Community-Based Mental Health Interventions for Adolescents: A Systematic Review*. Jurnal Psikologi Komunitas, 7(1), 45–58.

- Kusumaningrum, A., & Setiawan, D. (2021). *Konsep Dasar Kesehatan Mental dalam Praktik Keperawatan Jiwa*. Surabaya: Media Medika.
- Maulida, N., Fadillah, R., & Anwar, M. (2022). *Kesehatan Mental Remaja di Era Digital*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 33–40.
- Nugroho, S., & Lestari, I. (2021). *Stigma Kesehatan Mental dan Dampaknya pada Akses Layanan Kesehatan Jiwa di Kalangan Remaja*. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 4(3), 22–29.
- Rahmawati, I., & Sihombing, D. (2022). *Modul Pelatihan Remaja: Manajemen Emosi dan Stres*. Jakarta: Penerbit Sinar Ilmu.
- Sari, D. M., Pohan, A., & Lubis, R. (2022). *Kesehatan Mental Remaja dan Peran Lingkungan Sosial*. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 14(2), 50–58.
- Simanjuntak, M. T. (2024). *Analisis Permasalahan Psikososial pada Remaja Desa Bangun Rejo*. Laporan Observasi Tidak Diterbitkan