

Edukasi *Mental Health Awareness* Pada Siswa SMPN 2 Majene Sulawesi Barat

Mutmainnah B¹, M. Rachmat Kasmad,² Muh. Harliawan³

¹Jurusan Administrasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

²Jurusan Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

³Jurusan Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Mitra Program Kemitraan Komunitas (PKM) ini adalah siswa SMPN 2 Majene Sulawesi Barat. Masalahnya adalah: kurangnya pemahaman tentang *mental health awareness*, apa saja yang termasuk dalam kesehatan mental, bagaimana ciri-ciri orang yang mengalami gangguan kesehatan mental dan bagaimana mencegah atau menangani orang-orang yang mengalami masalah pada kesehatan mental. Metode yang digunakan adalah: ceramah, diskusi dan tanya-jawab. Hasil yang dicapai adalah (1) mitra memiliki pengetahuan dalam memahami pentingnya *mental health awareness* (2) mitra memiliki pengetahuan tentang ciri-ciri orang yang mengalami gangguan kesehatan mental (3) mitra memiliki pengetahuan tentang bagaimana cara mencegah atau menangani orang yang mengalami gangguan kesehatan mental.

Kata kunci: mental health, SMPN 2 Majene

Abstract. Partners of this Community Partnership Program (PKM) are students of SMPN 2 Majene, West Sulawesi. The problem is: the lack of understanding about *mental health awareness*, what can be considered as mental health, what are the characteristics of people with mental health disorders and how to prevent or treat people with mental health disorders. The methods used are: lecture, discussion, and question and answer. The results achieved are (1) partners gained knowledge in understanding the importance of *mental health awareness* (2) partners gained knowledge on the characteristics of people with mental health disorders (3) partners gained knowledge on methods to prevent or treat people with mental health disorders.

Keywords: mental health, SMPN 2 Majene

I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Mengutip dari jargon yang digunakan oleh WHO, "*there is no health without mental health*" menandakan bahwa kesehatan mental perlu dipandang sebagai sesuatu yang penting sama seperti kesehatan fisik. Mengenali bahwa kesehatan merupakan kondisi yang seimbang antara diri sendiri, orang lain dan lingkungan

membantu masyarakat dan individu memahami bagaimana menjaga dan meningkatkannya.

Mental illness adalah kondisi kesehatan yang melibatkan perubahan emosi, pemikiran, atau perilaku (atau kombinasi dari ini). *Mental illness* dikaitkan dengan kesulitan dan/atau masalah yang mengganggu keberfungsian dalam kegiatan sosial, pekerjaan, atau aktivitas keluarga. Artinya, orang yang memiliki *mental illness* secara signifikan memengaruhi cara mereka merasa, berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan orang lain. *Mental illness* bukanlah hal yang memalukan melainkan sebuah kondisi medis, sama seperti penyakit jantung atau diabetes.

II. METODE YANG DIGUNAKAN

- a. Agar mitra memiliki pengetahuan tentang *mental health awareness*, bagaimana ciri ciri orang yang mengalami gangguan pada kesehatan metal, bagaimana cara mencegah dan menangani orang yang mengalami gangguan kesehatan mental, maka metode



yang digunakan adalah ceramah, diskusi kasus dan tanya jawab.

III. PELAKSANAAN KEGIATAN

- a. Menjelaskan gambaran umum tentang *mental health awareness*, ciri ciri orang yang mengalami gangguan kesehatan mental, cara mencegah dan menangani Setelah mitra lebih mengenali dan memahami, dibukalah sesi diskusi dan tanya jawab.
- b.



IV. KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan kemitraan masyarakat dapat ditarik kesimpulan:

- a. Mitra memiliki pengetahuan tentang *mental health awareness*
- b. Mitra memiliki pengetahuan tentang ciri ciri orang yang mengalami gangguan kesehatan mental
- c. Mitra memiliki pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan pada orang yang mengalami gangguan kesehatan mental.



DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association (2018). *What is Mental Illness?*. <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>
- Aristiani, S.Pd, Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi, diupload di <https://cabdindikwil1.com/blog/kesehatan-mental-remaja-selama-pandemi/>
- Dunn, K,. *Understanding mental health problems: Mind programme (National Association for Mental Health)*. London: Mind , 2016
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) IV -TR, Washington American Psychiatric Association , 2000
- Kaplan, Harold. Ilmu Kedokteran Jiwa darurat. Jakarta, Widya Medika,1998
- Maramis, Willy. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya, Airlangga University Press, 2005

Maslim, Rusdi. Buku saku Diagnosis Gangguan
Jiwa; Rujukan ringkas PPDGJ III,
Jakarta FK-Unika Atmajaya, 2001

Prabandini Laras, dr, Mental Health Awareness
Di Lingkungan Kerja, di upload
tanggal 23 Nov 2021,
<https://indonesiare.co.id/id/article/mental-health-awareness-di-lingkungan-kerja>