

Penyuluhan Kesehatan Terkait Kesehatan Mental pada Remaja di SMK Kesehatan Surya Global Cimahi, Jawa Barat

Lia Kamila¹, Diani Aliansy², Enjeh Latipah Nuraeni^{*3}, Sri Rahayu Nur Azizah⁴, Maulida Al Avissina⁵, Nazma Raine Hamzah⁶, Putri Rahayu Nurpadilah⁷, Riva Nazia Salsyabilla⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Sarjana Kebidanan, Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali, Indonesia

^{*}e-mail: elatifahnur17@gmail.com¹

Abstrak

Masa remaja merupakan periode transisi yang sangat penting, ditandai dengan perubahan fisik, mental, sosial, dan emosional. Pada usia ini, remaja sering kali menghadapi tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka, namun banyak kasus gangguan mental yang tidak terdeteksi akibat stigma dan kurangnya kesadaran. Berdasarkan data WHO, sekitar 16% dari beban penyakit global pada usia 10-19 tahun terkait dengan gangguan kesehatan mental, dengan lebih dari 60% pelajar SMP dan SMA mengalami gejala gangguan mental emosional. Di Indonesia, prevalensi masalah mental emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas mencapai 9,8%, menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap masalah ini, termasuk di lingkungan sekolah. Di SMK Kesehatan Surya Global Cimahi, masalah utama yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman siswa tentang kesehatan mental serta tingginya stigma terhadap gangguan mental. Sebagai solusi, penyuluhan interaktif berbasis edukasi dilakukan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah, diskusi kelompok, serta media PowerPoint dan leaflet untuk memfasilitasi pembelajaran yang lebih efektif. Hasil evaluasi melalui pretest dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman siswa sebesar 30%. Dampaknya, kesadaran siswa tentang kesehatan mental meningkat, dan pihak sekolah mulai mempertimbangkan untuk mengembangkan program kesehatan mental jangka panjang. Kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu: (1) persiapan materi dan alat peraga, (2) pelaksanaan penyuluhan di kelas, dan (3) evaluasi pretest dan post-test. Waktu pelaksanaan kegiatan adalah pada bulan Januari 2025, dengan lokasi di SMK Kesehatan Surya Global Cimahi, Jawa Barat, dan melibatkan 36 siswa kelas XII Farmasi sebagai peserta.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Penyuluhan Interaktif, Remaja, Stigma

Abstract

Adolescence is a very important transition period, marked by physical, mental, social, and emotional changes. At this age, adolescents often face challenges that can affect their mental health, but many cases of mental disorders go undetected due to stigma and lack of awareness. Based on WHO data, around 16% of the global burden of disease at the age of 10-19 years is related to mental health disorders, with more than 60% of junior high and high school students experiencing symptoms of emotional mental disorders. In Indonesia, the prevalence of emotional mental problems in the population aged 15 years and over reached 9.8%, indicating the need for more attention to this problem, including in the school environment. At SMK Kesehatan Surya Global Cimahi, the main problem faced was the lack of student understanding of mental health and the high stigma against mental disorders. As a solution, interactive education-based counseling was carried out to improve students' understanding of the importance of maintaining mental health. This counseling used lecture methods, group discussions, and PowerPoint and leaflet media to facilitate more effective learning. The results of the evaluation through pretests and post-tests showed an increase in student understanding by 30%. The impact is that students' awareness of mental health has increased, and the school has begun to consider developing a long-term mental health program. This activity is carried out in several stages, namely: (1) preparation of materials and teaching aids, (2) implementation of counseling in class, and (3) evaluation of pretests and post-tests. The implementation time of the activity is in January 2025, with the location at SMK Kesehatan Surya Global Cimahi, West Java, and involving 36 class XII Pharmacy students as participants.

Keywords: Adolescents, Interactive Counseling, Mental Health, Stigma

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam kehidupan remaja, mengingat usia mereka yang penuh dengan tantangan perkembangan fisik, emosional, dan sosial. Masalah kesehatan mental yang tidak terlihat secara jelas pada remaja sering kali berdampak pada kualitas hidup mereka, mengganggu prestasi akademik, serta memengaruhi hubungan sosial mereka. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mendapatkan edukasi yang mendalam tentang pentingnya menjaga kesehatan mental mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa banyak remaja yang kurang memahami dampak kesehatan mental, sehingga upaya preventif melalui edukasi dan penyuluhan menjadi sangat diperlukan (Widodo & Pratiwi, 2020).

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesehatan mental adalah melalui penyuluhan kesehatan. Penyuluhan ini bertujuan memberikan informasi yang membantu remaja dalam mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental serta keterampilan yang dibutuhkan untuk menghadapinya dengan cara yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja yang kesulitan dalam mengelola stres, kecemasan, dan perasaan tertekan akibat tekanan akademik dan sosial (Rahmawati et al., 2019), sehingga penyuluhan terkait kesehatan mental menjadi penting. Pendekatan holistik yang mencakup keseimbangan antara kesehatan mental, fisik, dan sosial juga terbukti efektif dalam mendukung kesehatan mental secara menyeluruh (Wulandari & Yuliana, 2018).

Dalam hal ini, penting untuk menyoroti peran keluarga, teman sebaya, dan pengaruh media sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja (Agustina & Putra, 2020). Selain itu, pendekatan holistik yang melibatkan keseimbangan mental, fisik, dan sosial, juga dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja secara menyeluruh (Fitriani & Maulana, 2018).

Studi ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penyuluhan kesehatan terkait kesehatan mental pada remaja di SMK Kesehatan Surya Global Cimahi. Dengan pendekatan yang lebih terintegrasi, diharapkan penyuluhan ini dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari kesehatan holistik mereka (Sari et al., 2021). Terlebih lagi, dengan perkembangan zaman dan akses mudah terhadap informasi digital, remaja seringkali menghadapi tantangan baru yang memperburuk kondisi kesehatan mental mereka. Salah satu solusi yang diharapkan adalah melalui penyuluhan yang terintegrasi, yang tidak hanya memberikan pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga memberikan keterampilan praktis untuk mengelola masalah tersebut secara lebih efektif (Nugroho & Santoso, 2021).

Penyuluhan kesehatan mengenai kesehatan mental di lingkungan pendidikan, seperti di SMK Kesehatan Surya Global Cimahi, diharapkan dapat mengurangi masalah kesehatan mental di kalangan remaja. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari kesehatan holistik. Dengan pendekatan ini, diharapkan remaja tidak hanya mampu mengatasi masalah kesehatan mental, tetapi juga mampu mengintegrasikan pola hidup sehat dalam kehidupan mereka secara menyeluruh, baik dari aspek fisik maupun mental (Santosa & Prasetyo, 2020). Studi ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penyuluhan kesehatan mental di SMK Kesehatan Surya Global Cimahi, serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan program penyuluhan yang lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang kesehatan mental mereka (Mulyani & Setiawati, 2019).

Berbagai penelitian juga mengungkapkan bahwa banyak remaja mengalami kecemasan, stres akademik, dan perasaan kesepian, yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Minimnya pemahaman tentang kesehatan mental serta terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan jiwa menjadi tantangan utama dalam penanganan masalah ini. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengurangi stigma terhadap gangguan psikologis. SMK Kesehatan Surya Global Cimahi merupakan salah satu institusi pendidikan kesehatan yang berada di wilayah Leuwigajah, Kota Cimahi. Sebagai sekolah kejuruan di bidang kesehatan, SMK ini memiliki potensi besar dalam membangun kesadaran kesehatan mental di kalangan siswanya.

Namun, berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, ditemukan beberapa permasalahan terkait kesehatan mental yang perlu mendapatkan perhatian lebih serius.

Beberapa permasalahan yang diidentifikasi di sekolah ini meliputi:

- a. Kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental
Banyak siswa yang belum mengetahui cara mengenali tanda-tanda awal gangguan mental, seperti stres berlebihan, kecemasan, dan depresi.
- b. Stigma terhadap gangguan mental
Masih terdapat anggapan bahwa membicarakan kesehatan mental adalah hal yang tabu, sehingga banyak siswa yang merasa enggan untuk mencari pertolongan atau berbicara tentang kondisi emosional mereka.
- c. Tekanan akademik dan sosial yang tinggi
Sebagai siswa sekolah kejuruan kesehatan, mereka menghadapi tuntutan akademik yang berat serta ekspektasi untuk memiliki kinerja tinggi, yang dapat menjadi faktor risiko stres.
- d. Minimnya akses terhadap layanan kesehatan mental
Wilayah Leuwigajah memiliki keterbatasan dalam layanan kesehatan mental yang dapat diakses oleh siswa, sehingga mereka tidak memiliki banyak opsi untuk mendapatkan dukungan atau bantuan profesional.

Melihat kondisi tersebut, penyuluhan mengenai kesehatan mental menjadi salah satu langkah strategis untuk membantu siswa memahami pentingnya menjaga keseimbangan emosional serta mengembangkan keterampilan dalam mengelola stres dan tekanan akademik. Kegiatan ini bertujuan untuk:

- a. Meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep kesehatan mental serta faktor-faktor yang dapat memengaruhinya.
- b. Mengurangi stigma terhadap gangguan mental, sehingga siswa lebih terbuka dalam membicarakan kondisi emosional mereka dan tidak merasa malu untuk mencari bantuan.
- c. Membekali siswa dengan strategi praktis dalam mengelola stres, meningkatkan resiliensi, dan menjaga kesehatan mental di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya program penyuluhan ini, diharapkan SMK Kesehatan Surya Global Cimahi dapat menjadi sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan mental siswanya serta membentuk lingkungan yang lebih suportif bagi kesejahteraan psikologis remaja.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan kesehatan yang bersifat edukatif dan interaktif. Lokasi kegiatan bertempat di SMK Kesehatan Surya Global Cimahi, yang terletak di Leuwigajah, Kota Cimahi, Jawa Barat.

Penyuluhan dilaksanakan pada 16 Januari 2025 dengan durasi 120 menit. Sasaran kegiatan ini adalah 36 siswa kelas XII jurusan Farmasi. Pemilihan peserta didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa kelas XII menghadapi berbagai tekanan akademik serta persiapan memasuki dunia kerja, yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Kegiatan penyuluhan ini terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan uraian sebagai berikut:

2.1. Tahap Persiapan

Tahap ini dilakukan pada 1–15 Januari 2025, mencakup kegiatan berikut:

- a. Identifikasi kebutuhan siswa melalui observasi awal dan koordinasi dengan pihak sekolah.
- b. Penyusunan materi penyuluhan, meliputi:
 - Konsep dasar kesehatan mental.
 - Faktor risiko dan tanda gangguan mental.
 - Strategi mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosional.
- c. Pengembangan media edukasi, berupa presentasi PowerPoint, leaflet, dan kuesioner *pretest* serta *post-test*.

- d. Koordinasi dengan pihak sekolah terkait teknis pelaksanaan dan fasilitas pendukung.

2.2. Tahap Pelaksanaan

Penyuluhan dilaksanakan pada 16 Januari 2025, dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Pembukaan (08.00 – 08.15 WIB)
 - Sambutan dari perwakilan sekolah dan tim pelaksana.
 - Penjelasan tujuan dan manfaat penyuluhan.
- b. *Pretest* dan Pembagian Leaflet (08.15 – 08.40 WIB)
 - Pengisian *pretest* untuk mengukur pemahaman awal siswa.
 - Pembagian leaflet sebagai bahan referensi tambahan.
- c. Ice Breaking (08.40 – 09.10 WIB)
 - Aktivitas interaktif untuk meningkatkan keterlibatan peserta.
- d. Penyampaian Materi (09.10 – 10.00 WIB)
 - Presentasi mengenai kesehatan mental dan strategi mengelola stres.
 - Diskusi mengenai pengalaman siswa terkait tekanan akademik dan sosial.
- e. Sesi Tanya Jawab (10.00 – 10.15 WIB)
 - Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya dan berbagi pengalaman.
- f. *Post-test* dan Evaluasi (10.15 – 10.40 WIB)
 - Pengisian *post-test* untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa.
 - Refleksi dan umpan balik dari peserta terkait penyuluhan.
- g. Penutupan (10.40 – 11.45 WIB)
 - Pembagian hadiah untuk peserta aktif.
 - Serah terima sertifikat kepada pihak sekolah.
 - Dokumentasi kegiatan.

2.3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi dilakukan pada 17–20 Januari 2025, mencakup:

- a. Analisis hasil *pretest* dan *post-test* untuk mengukur efektivitas penyuluhan.
- b. Penyusunan laporan evaluasi dan rekomendasi untuk pihak sekolah.
- c. Usulan tindak lanjut, seperti penguatan program kesehatan mental melalui kegiatan ekstrakurikuler atau kolaborasi dengan tenaga psikologi sekolah.

Metode ini diharapkan dapat memberikan dampak yang nyata dalam meningkatkan kesadaran serta pemahaman siswa mengenai kesehatan mental, sekaligus membentuk lingkungan sekolah yang lebih suportif terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mental di SMK Kesehatan Surya Global Cimahi telah terlaksana dengan baik pada 16 Januari 2025. Penyuluhan ini diikuti oleh 36 siswa kelas XII jurusan Farmasi dan berlangsung selama 120 menit. Antusiasme peserta terlihat sejak awal kegiatan, terutama dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1 dan Gambar 2.



Gambar 1. Sesi penyampaian materi kesehatan mental kepada siswa SMK Kesehatan Surya Global Cimahi



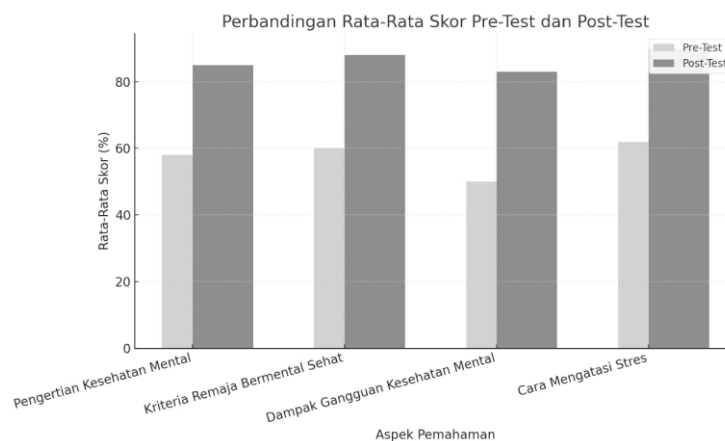
Gambar 2. Sesi diskusi dan tanya jawab antara siswa dan tim penyuluhan

Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan *pretest* untuk mengukur pemahaman awal mereka mengenai kesehatan mental. Setelah penyuluhan selesai, *post-test* dilakukan untuk melihat peningkatan pemahaman. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai kesehatan mental masih terbatas, dengan rata-rata skor hanya 58%. Setelah sesi penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan dengan rata-rata skor *post-test* mencapai 85%. Peningkatan paling tinggi terjadi pada aspek pemahaman mengenai dampak gangguan kesehatan mental, yang sebelumnya hanya 50% dan meningkat menjadi 83%. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental.

Hasil *pretest* dan *post-test* siswa dirangkum dalam Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan hasil *pretest* dan *post-test* siswa

Aspek Pemahaman	Rata-rata <i>Pretest</i> (%)	Rata-rata <i>Post-test</i> (%)	Peningkatan (%)
Konsep Dasar Kesehatan Mental	58	85	27
Kriteria Remaja Bermental Sehat	60	88	28
Dampak Gangguan Kesehatan Mental	50	83	33
Cara Mengatasi Stress	62	90	28



Gambar 3. Perbandingan hasil *pretest* dan *post-test* siswa

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2020), yang menyatakan bahwa edukasi berbasis diskusi interaktif dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental hingga 30%. Selain itu, penelitian (Mahindru et al., 2023), juga menunjukkan bahwa edukasi yang melibatkan aktivitas fisik dan partisipasi aktif dalam diskusi mampu meningkatkan kesadaran serta kesejahteraan mental siswa.

Peningkatan pemahaman ini didukung oleh metode penyuluhan yang digunakan, yaitu pendekatan interaktif yang melibatkan diskusi, tanya jawab, serta penggunaan media visual seperti PowerPoint dan leaflet. Faktor lain yang berkontribusi terhadap keberhasilan kegiatan ini

adalah penyampaian materi yang relevan dengan kondisi dan pengalaman sehari-hari siswa, terutama terkait tekanan akademik dan sosial.

Meskipun hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, masih terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaannya. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan waktu, yang membuat sesi diskusi tidak dapat berlangsung lebih lama. Beberapa siswa juga masih merasa enggan untuk berbicara terbuka mengenai masalah kesehatan mental mereka, menunjukkan bahwa stigma terhadap gangguan mental masih ada di kalangan remaja. Selain itu, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental di sekolah menjadi tantangan tersendiri. Hingga saat ini, SMK Kesehatan Surya Global Cimahi belum memiliki tenaga konselor atau psikolog yang dapat memberikan dukungan lebih lanjut bagi siswa yang mengalami masalah psikologis.

Berdasarkan temuan ini, beberapa langkah dapat dilakukan untuk meningkatkan efektivitas program penyuluhan ke depannya. Penyuluhan lanjutan yang lebih spesifik mengenai teknik manajemen stres dan strategi coping dapat diberikan agar siswa memiliki keterampilan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Selain itu, pihak sekolah dapat mempertimbangkan kerja sama dengan tenaga psikologi atau konselor untuk memberikan pendampingan kepada siswa yang membutuhkan. Integrasi materi kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah, baik dalam bentuk mata pelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler, juga dapat menjadi langkah strategis dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan mental.

Dengan hasil yang telah dicapai, penyuluhan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai kesehatan mental serta mengurangi stigma yang masih melekat di masyarakat. Keberlanjutan program ini menjadi hal yang penting agar manfaatnya dapat dirasakan secara lebih luas dan berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mental yang dilakukan di SMK Kesehatan Surya Global Cimahi berhasil memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan kesadaran siswa terkait pentingnya menjaga kesehatan mental. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata skor *post-test* sebesar 30%, yang mencerminkan keberhasilan penyampaian informasi melalui pendekatan interaktif. Antusiasme siswa dalam diskusi kelompok dan simulasi teknik relaksasi juga menjadi indikator bahwa metode yang digunakan mampu menarik perhatian dan meningkatkan keterlibatan mereka. Selain itu, wawancara singkat dengan beberapa siswa mengungkapkan perubahan sikap yang lebih terbuka dalam membahas topik kesehatan mental, yang sebelumnya dianggap tabu.

Kelebihan dari kegiatan ini terletak pada pendekatan edukasi interaktif dengan memanfaatkan media visual dan simulasi praktis yang relevan dengan kebutuhan siswa. Namun, keterbatasan waktu pelaksanaan menjadi salah satu kekurangan yang perlu diperhatikan, mengingat tidak semua siswa dapat berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi dan simulasi. Oleh karena itu, diperlukan upaya lanjutan untuk memperkuat pemahaman siswa, seperti sesi tambahan atau pendampingan jangka panjang.

Untuk pengembangan ke depan, program ini memiliki potensi untuk diperluas dengan melibatkan lebih banyak siswa dan sekolah lain. Integrasi materi kesehatan mental ke dalam kurikulum non-formal atau ekstrakurikuler dapat menjadi langkah strategis untuk menciptakan budaya peduli kesehatan mental di lingkungan sekolah. Selain itu, kolaborasi dengan pihak terkait, seperti konselor sekolah dan layanan kesehatan masyarakat, dapat membantu menciptakan program pendampingan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan. Dengan upaya yang terus menerus, diharapkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dapat ditingkatkan, tidak hanya di kalangan siswa, tetapi juga masyarakat secara luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

- a. Institut Kesehatan Rajawali yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini.
- b. Bapak Ns. Harfizh Marliando, S.Kep. selaku Kepala Sekolah SMK Kesehatan Surya Global Cimahi yang telah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan kegiatan ini.
- c. Siswa dan Siswi Kelas XII Farmasi kelas 1 dan 2 yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini dan memberikan antusiasme yang tinggi dalam setiap sesi yang dilakukan.

Terimakasih karena tanpa dukungan dari semua pihak, kegiatan ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, F., & Putra, I. G. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mental*, 9(4), 110-119.
- Fitriani, R., & Maulana, H. (2018). Pelayanan Kesehatan Remaja di Daerah Terpencil: Strategi Holistik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Edukasi Seksual. *Jurnal Holistik*, 7(3), 134-142.
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*, 15(1), e33475. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Mulyani, A., & Setiawati, I. (2019). Pengaruh Gaya Hidup Sehat terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Gaya Hidup Sehat*, 4(5), 215-222.
- Nugroho, R., & Santoso, T. (2021). Peran Konseling Komunitas dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Gen Z di Era Digital. *Jurnal Konseling dan Kesehatan*, 5(2), 98-107.
- Putri, R. N., Idris, H., & Fajar, N. A. (2020). Evaluasi pelayanan kesehatan jiwa berbasis komunitas di kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 976-982.
- Rahmawati, L., Mulyana, A., & Suryani, R. (2019). Kesehatan Mental pada Remaja di Lingkungan Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 6(1), 45-52.
- Santosa, E., & Prasetyo, B. (2020). Kajian Literatur Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Global*, 12(1), 122-131.
- Sari, D., Setiawan, F., & Hidayati, E. (2021). Pengobatan Tradisional dengan Pendekatan Holistik pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 95-104.
- WHO. (2018). Adolescent mental health. Diakses melalui <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> pada tanggal 17 Februari 2023.
- Widodo, B., & Pratiwi, D. (2020). Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Tren Self-Diagnosis pada Remaja Akhir. *Jurnal Holistik*, 8(2), 150-160.
- Wulandari, E., & Yuliana, N. (2018). Kesehatan Mental: Aspek Penting dalam Mewujudkan Kesehatan yang Menyeluruh. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 118-127.

Halaman Ini Dikosongkan