

Edukasi Pendidikan Kesehatan Mental Pada Gen Z di PPA Emaus Wonosari Pagu Kediri

Dikirim:
14 Oktober 2025

*Mariana Puspita, Indraningrum Fitria
STIKES RS Baptis Kediri

Diterima:
26 Desember 2025

Terbit:
2 Januari 2026

Abstrak—Latar Belakang: Generasi Z menghadapi tantangan kesehatan mental yang meningkatkan akibat tekanan akademik, sosial media dan perubahan sosial yang cepat. Banyak dari mereka kurang memiliki pemahaman serta ketrampilan untuk mengelola stres dan emosi secara sehat di PPA Emaus Wonosari Pagu Kediri menjadi wadah yang tepat untuk memberikan edukasi kesehatan mental karena berfokus pada pembinaan karakter remaja. **Urgensi:** Edukasi kesehatan mental penting untuk meningkatkan kesadaran , mencegah gangguan psikologis serta membentuk kesehatan emosional sejak dini. **Tujuan:** Memberikan pemahaman dasar tentang kesehatan mental, meningkatkan kemampuan manajemen emosi serta menumbuhkan sikap peduli terhadap kesejahteraan diri dan orang lain. **Metode:** pendekatan yang ditawarkan untuk memberikan edukasi yang tepat mengenai keterkaitan antara penyuluhan interaktif ,pre test dan post test. **Hasil:** Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman remaja setelah mengikuti penyuluhan, terlihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test. **Kesimpulan:** Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental untuk menjadi generasi muda yang produktif dan aktif dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci—Pendidikan; Remaja; Kesehatan Mental dan Fisik

Abstract—Background: Generation Z faces increasing mental health challenges due to academic pressure, social media, and rapid social change. Many of them lack the understanding and skills to manage stress and emotions healthily. PPA Emmaus Wonosari Pagu Kediri is the right place to provide mental health education because it focuses on developing adolescent character. **Urgency:** Mental health education is important to increase awareness, prevent psychological disorders, and foster emotional health from an early age. **Objective:** Provide a basic understanding of mental health, improve emotional management skills, and foster a caring attitude towards the well-being of oneself and others. **Method:** The approach offered to provide appropriate education regarding the relationship between interactive counseling, pre-test, and post-test. **Results:** The results of the activity showed a significant improvement in adolescents' understanding after participating in counseling, as seen from the comparison of pre-test and post-test results. **Conclusion:** This activity increases adolescents' knowledge about the importance of maintaining physical and mental health to become a productive and active young generation in everyday life.

Keywords—Education; Adolescents; Mental and Physical Health

This is an open access article under the CC BY-SA License.



Penulis Korespondensi:

Mariana Puspita
Administrasi Rumah Sakit
STIKES RS Baptis Kediri
Email: mariana.puspita.mp@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase krusial dalam pembentukan kepribadian dan identitas seseorang, karena pada tahap ini terjadi banyak perubahan baik fisik, psikologis, maupun sosial yang memengaruhi arah perkembangan menuju dewasa muda (Marwoko, 2019). Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang menentukan kualitas hidup seseorang. Kesehatan fisik adalah kondisi tubuh yang ditandai dengan berfungsinya organ secara normal, daya tahan tubuh yang baik, serta kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa hambatan.

Kesehatan mental merujuk pada keadaan emosional, psikologis, dan sosial seseorang yang memungkinkan individu mampu mengelola stres, membangun hubungan yang sehat, membuat keputusan tepat, dan berfungsi optimal dalam kehidupannya. Menurut Durand dan Barlow (2006), kesehatan mental bukan hanya tentang ketiadaan gangguan, tetapi juga tentang bagaimana seseorang dapat menyesuaikan diri dan berkembang secara positif. Kedua aspek tersebut saling berkaitan erat; kesehatan fisik yang baik dapat menunjang kondisi mental yang stabil, begitu pula sebaliknya. Namun, dalam praktiknya masih banyak orang yang lebih memperhatikan kesehatan fisik saja, sedangkan kesehatan mental sering terabaikan. Selain pola makan yang sehat, remaja perlu mempertahankan pola aktivitas yang sesuai dengan usia remaja untuk menghindari obesitas.

Olah raga yang sesuai dengan usia remaja akan membantu remaja untuk mempertahankan berat badan tubuh yang ideal. Berat badan dan tinggi badan yang ideal akan meningkatkan percaya diri bagi remaja sehingga remaja akan memiliki *body image* yang positif. Hal ini akan mengurangi tingkat stress pada remaja yang mungkin muncul di tahap perkembangan remaja. (Marwoko, 2019).

Berbagai penelitian telah menunjukkan pentingnya edukasi kesehatan mental bagi remaja. Misalnya, studi *The Effect of Web-Based Educational Interventions on Mental Health Literacy, Stigma and Help-Seeking Intentions/Attitudes in Young People* menemukan bahwa intervensi edukasi daring mampu meningkatkan literasi kesehatan mental secara signifikan, meski dampaknya terhadap stigma dan niat mencari bantuan masih terbatas (Nazari, Garmaroudi, & Foroushani, 2023).

Di Indonesia, penelitian *Mental Health Education for Adolescents at Junior High School 21 Tanjung Jabung Timur District, Jambi* menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan di sekolah berperan penting dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental serta upaya penanganannya sejak dini ((Nasution, Meinarisa, & Falani, 2023)). Sementara itu, hasil *Mental Health Education for Teens in TPQ Darussalam Sidoarjo* mengungkapkan bahwa kegiatan edukasi pada remaja usia 12–15 tahun memberikan pengaruh positif terhadap kesadaran mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan mental (Annisa & Muniroh, 2023).

Dengan menerapkan pola hidup sehat, maka secara otomatis akan banyak dampak positif yang akan dirasakan pada tubuh, karena makanan dan minuman yang sehat serta menghindari kebiasaan negatif, seperti merokok, begadang, dan sebagainya. Tidak hanya perlu menjaga kesehatan fisik saja, dalam perkembangannya generasi muda perlu mempertahankan kesehatan mental untuk dapat menjadi produktif dan dapat berfungsi dengan baik secara sosial. Kesehatan mental mulai menjadi salah satu kajian penting dalam ilmu kejiwaan pada abad ke-19. Pada awalnya, kesehatan mental hanya diperuntukkan bagi pasien yang telah mengalami gangguan jiwa. Namun pandangan tersebut mulai berubah. Kesehatan mental juga diperlukan bagi orang yang sehat untuk bisa berkembang secara maksimal dan mampu meneksplore dirinya. Survei mengenai kesehatan mental pada remaja di Indonesia tahun 2022, mendapatkan hasil 5,5% remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental. Sebanyak 1% remaja mengalami depresi, 3,7% cemas, post traumatic syndrome disorder (SPTSD) 0,9%, dan attention-deficit/ hyperactivity disorder (ADHD) sebanyak 0,5%. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa 6,2% penduduk berusia 15-24 tahun mengalami depresi (RI, 2024).

Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan. Kesehatan mental sangat dinamis, dapat berubah seiring dengan kondisi internal dan eksternal seseorang. (Fakhriyani, 2019).

- 1) Namun, masih terdapat kesenjangan (gap) yang perlu diperhatikan. Banyak program edukasi kesehatan mental yang bersifat generik dan belum disesuaikan secara spesifik dengan karakteristik generasi Z yang tumbuh dalam era digital dan media sosial.
- 2) Pelaksanaan program edukasi dan pembinaan kesehatan mental masih jarang dilakukan dalam lembaga-pembinaan remaja seperti panti asuhan, rumah singgah, atau lembaga pembinaan keagamaan, sehingga data mengenai efektivitas di setting tersebut masih terbatas.
- 3) Evaluasi yang dilakukan umumnya lebih berfokus pada peningkatan pengetahuan (literasi) saja, sedangkan perubahan sikap dan perilaku, serta jangka panjangnya, masih kurang dipantau secara sistematis.

Berdasarkan hal tersebut, tujuan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) bertema “*Mental Health Education for Gen Z at PPA Emmaus Pagu Kediri*” adalah:

- 1) meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja generasi Z,
- 2) membantu mereka mengenali gejala stres dan gangguan mental sejak dini, serta
- 3) menumbuhkan sikap positif dan kepedulian terhadap kesehatan mental diri sendiri maupun sesama.

II. METODE

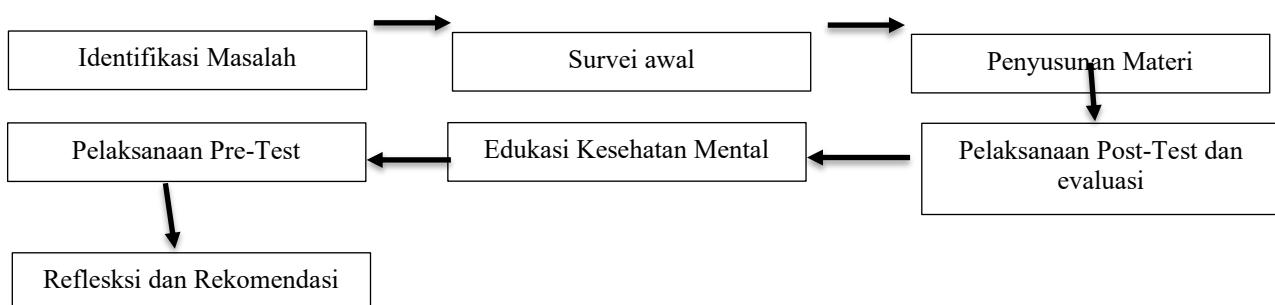
Untuk memberikan edukasi yang efektif mengenai keterkaitan antara kesehatan fisik dan mental bagi generasi muda di PPA Emmaus Wonosari Pagu Kediri, digunakan pendekatan partisipatif dan edukatif berbasis kelompok remaja. Pendekatan ini mencakup tiga tahapan utama: (1) identifikasi kebutuhan melalui survei awal, (2) penyusunan materi edukasi yang interaktif, dan (3) pelaksanaan sesi pembelajaran yang mendorong diskusi, refleksi diri, dan kegiatan praktis. Kegiatan ini bertujuan memperkuat literasi kesehatan fisik dan mental, serta membangun kemampuan remaja mengenali tanda-tanda gangguan psikologis dan fisik secara dini.

Salah satu alasan untuk memberikan pendidikan kesehatan fisik dan kesehatan mental bagi generasi muda adalah banyaknya kasus gangguan mental yang dialami oleh generasi muda. Kementerian Kesehatan RI mencatat bahwa pada tahun 2022, sebanyak 5,5% remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental. Sebanyak 1% remaja mengalami depresi, 3,7% cemas, post traumatic syndrome disorder (PTSD) 0,9%, dan attention-deficit/ hyperactivity disorder (ADHD) sebanyak 0,5%.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa 6,2% penduduk berusia 15-24 tahun mengalami depresi (RI, 2024). Sehingga dirasa perlu untuk meningkatkan pengetahuan generasi muda (Gen Z) mengenai keterkaitan kesehatan fisik dan mental serta upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental untuk mencapai perkembangan individu secara optimal. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan melakukan brainstorming dan survei pada remaja di PPA Emmaus Wonosari Pagu Kediri mengenai keterkaitan antara kesehatan fisik dan mental perlu dipahami sehingga generasi muda perlu memahami upaya untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahap utama sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan: Melakukan brainstorming dan survei kepada remaja di PPA Emmaus untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka tentang hubungan kesehatan fisik dan mental.
2. Tahap Pelaksanaan: Menyiapkan materi dan media edukasi (poster, video, diskusi kelompok, dan permainan edukatif). Peserta mengikuti pre-test, menerima edukasi, lalu mengikuti post-test untuk menilai peningkatan pemahaman.
3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut: Menganalisis hasil pre- dan post-test, melakukan refleksi bersama peserta, serta memberikan rekomendasi untuk kegiatan lanjutan.



Gambar 1. Diagram Alur PkM

Rencana kegiatan Pemberian edukasi mengenai keterkaitan antara kesehatan fisik dan mental dan upaya untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental dilaksanakan selama 2 bulan (Gambar 1).

Tabel 1 . Kegiatan PkM

NO	Kegiatan	KEGIATAN	
		Waktu	Metode
1	Pembukaan	10'	Ceramah
2	Survey tingkat pengetahuan tentang kesehatan fisik dan kesehatan mental serta upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental	100'	Wawancara
Bulan Sepetember			
1	Pembukaan	10'	Çeramah
2	Materi	100'	Çeramah
3	Evaluasi	100'	Pemberian kuesioner
4	Foto dan pemberian leafet dan poster		

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan PkM dan pengujian yang diperoleh disajikan dalam bentuk uraian teoritik, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pentingnya dan keterkaitan antara kesehatan fisik dan mental serta cara mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada generasi muda (Gen Z) di PPA Emaus Wonosari Pagu Kediri telah dialaksanakan pada tanggal 26 September 2025 dan diikuti oleh 46 orang pemuda dan remaja dengan jenjang pendidikan SMP 40%, SMA/SMK 46,7% dan Perguruan Tinggi 13,3%. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan generasi muda mengenai kaitan antara kesehatan fisik dan mental, serta upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada generasi muda. Meningkatnya angka penderita gangguan kesehatan baik fisik dan mental di kalangan generasi muda menjadi dasar penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Generasi

muda yang sehat secara fisik dan mental menjadi generasi penerus bangsa sebagai bagian dari pembangunan kesehatan secara nasional untuk mencapai Indonesia Emas 2045. Tim pengabdi telah melakukan survei awal mengenai tingkat pengetahuan remaja mengenai kesehatan fisik dan mental setelah melakukan survei awal, tim pengabdi memberikan edukasi kesehatan fisik dan mental serta upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada generasi muda (Gen Z) menggunakan media leaflet, poster dan power point untuk memudahkan audien dalam memahami materi edukasi yang disampaikan.

Hasil Pre-Test dan Post-Test sebagai Tabel 1 berikut :

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

NO	Pertanyaan	KUESIONER	
		Post Test	Post Test
1	Apa yang dimaksud dengan kesehatan fisik?	97	100
2	Apa yang dimaksud dengan kesehatan mental?	100	100
3	Sebutkan contoh fakta terkait kesehatan mental remaja!	97,6	100
4	Faktor apa yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental?	75,6	100
5	Sebutkan tanda dan gejala yang menunjukkan adanya gangguan kesehatan mental pada remaja!	7,3	100
6	Sebutkan tanda dan gejala yang menunjukkan adanya gangguan kesehatan fisik pada remaja!	87,9	90
7	Bagaimana cara menjaga kesehatan fisik sehari-hari?	90,2	100
8	Bagaimana cara mencegah masalah kesehatan mental pada remaja?	63,4	100
9	Sebutkan 5 dimensi kesehatan!	46,3	90
10	Mengapa penting menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental?	7,3	95

Melalui Hasil Tabel 1 dapat dilihat tingkat pengetahuan dari remaja mengenai pentingnya kesehatan fisik dan mental sudah cukup baik di beberapa aspek pertanyaan pada item 1,2,3,6, dan 7. Setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai keterkaitan antara kesehatan fisik dan mental, serta upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental, dapat dilihat pengetahuan para generasi muda menjadi meningkat meskipun tidak semua menjadi 100%. Oleh sebab itu, penting bagi seluruh pihak baik dari PPA, orang tua dan stake holder yang terkait untuk menciptakan lingkungan yang baik dan memberi ruang bagi generasi muda ini untuk dapat berkembang secara optimal sesuai dengan tahap usia mereka.

Sosialisasi kesehatan fisik dan mental dapat dilakukan dengan memasang poster, membagikan leaflet maupun dengan menggunakan media sosial lain yang berisi mengenai pentingnya kesehatan fisik dan mental untuk mengingatkan generasi muda bahwa setiap pihak akan

mendukung secara positif agar mereka dapat mencapai kreativitas dan produktivitas yang maksimal untuk menciptakan Indonesia Emas 2045. Generasi yang sehat akan menjadi generasi penerus bangsa yang membawa dampak positif bagi kelangsungan negara. Hasil PKM ini sejalan atau di dukung oleh Pengurus PPA Emaus dan dilampirkan foto kegiatan dan luaran kegiatan (Gambar 2).



Gambar 2. Dokumentasi PkM

IV. KESIMPULAN

Setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di PPA Emaus Wonosari Pagu Kediri, terjadi peningkatan pemahaman remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental secara seimbang. Sebelum kegiatan ini dilakukan, sebagian besar peserta belum menyadari keterkaitan antara kondisi fisik dan mental dalam menunjang produktivitas serta kesejahteraan hidup. Melalui proses edukasi yang interaktif, remaja mulai memahami bahwa perubahan gaya hidup, lingkungan sosial, serta tekanan psikologis dapat memengaruhi kesehatan mereka secara keseluruhan. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan peserta tentang strategi mempertahankan kebugaran fisik dan stabilitas emosional. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis partisipatif dapat menjadi pendekatan yang tepat bagi generasi muda. Untuk pengembangan PKM selanjutnya, disarankan dilakukan pendampingan berkelanjutan dan penguatan program literasi kesehatan mental di lingkungan remaja agar hasil pembelajaran dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, N., & Muniroh, I. (2023). Mental Healt Education for Teens in TPQ Darussalam Sidoarjo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan : CV Duta Media.
- Marwoko, G. (2019). *Psikologi Perkembangan Masa Remaja*. Gresik.

- Nasution, A., Meinarisa, R., & Falani, D. (2023). Mental Health education for adolescents at junior high school 21 tanjung jabung timur district, jambi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*.
- Nazari, H., Garmaroudi, G., & Foroushani, A. (2023). The Effect of Web based educational interventions on mental health literacy, stigma and help seeking. *BMC Public Health*.
- RI, K. (2024, May 6). *iai.id/upload/libraries*. Diambil kembali dari <http://iai.id>