

Integrasi Kesehatan Mental dengan Penyakit Tidak Menular melalui Pendidikan Kesehatan dan Deteksi Dini

Hana Nafiah¹⁾; Jumaroh Jumaroh^{1)*}; Ratnawati Ratnawati¹⁾; Dafid Arifiyanto¹⁾, Dyah Putri Aryati¹⁾

¹⁾Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

*E-mail: jumarohjumaroh1990@gmail.com

Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan mental di Desa Bugangan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Dalam dua bulan, dilakukan pemeriksaan gula darah, tekanan darah, hemoglobin, indeks massa tubuh (IMT), dan lingkaran perut terhadap peserta berusia 10-15 tahun. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kadar gula darah dan tekanan darah normal, namun terdapat kasus hipertensi, anemia, dan ketidaknormalan IMT. Penyuluhan kesehatan mental memberikan dampak positif, meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya kesehatan mental. Simpulan dari kegiatan ini menekankan perlunya pemantauan kesehatan rutin dan penyuluhan berkelanjutan, serta intervensi gizi dan olahraga untuk mengatasi masalah kesehatan yang teridentifikasi. Kolaborasi antara tenaga kesehatan, sekolah, dan orang tua sangat dianjurkan untuk mendukung perkembangan kesehatan remaja secara holistik.

Kata kunci: *posyandu remaja, penyuluhan kesehatan mental, pengecekan kesehatan fisik*

Abstract

[Integrating Mental Health and Non-Communicable Diseases through Health Education and Early Detection] *The health screening and mental health education activities in Desa Bugangan aimed to raise awareness among adolescents about the importance of maintaining both physical and mental health. Over two months, screenings for blood glucose, blood pressure, hemoglobin, body mass index (BMI), upper arm circumference (UAC), and waist circumference were conducted on participants aged 10-15 years. Results indicated that most participants had normal blood glucose and blood pressure levels, although cases of hypertension, anemia, and abnormal BMI and UAC were observed. The mental health education positively impacted participants, enhancing their awareness of mental health importance. The findings highlight the need for regular health monitoring and ongoing education, as well as nutritional and exercise interventions to address identified health issues. Collaboration among healthcare providers, schools, and parents is strongly recommended to support holistic adolescent health development.*

Keywords: *Youth health post, mental health education, physical health screening*

1. Pendahuluan

Terjadinya transisi epidemiologi penyakit menyebabkan terjadinya pergeseran prevalensi penyakit dengan prevalensi penyakit menular masih tinggi dibarengi dengan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (PTM), yang dikenal juga dengan *Non-Communicable Diseases (NCDs)*, yang akan meningkat (Setyaningsih and Cinintya Nurzihan 2019). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi PTM mengalami peningkatan dari tahun 2013. Peningkatan penyakit, seperti diabetes melitus dari angka 6.9% meningkat menjadi 8,5% dan berdasarkan pengukuran tekanan darah, prevalensi penyakit hipertensi meningkat dari nilai 25,8% menjadi 34,1% (Riskesdas 2019).

Salah satu kondisi penyakit yang saat ini menjadi ancaman bagi kesehatan pemuda Indonesia adalah adanya penyakit tidak menular (PTM). PTM mengakibatkan penurunan viabilitas kemampuan pemuda dalam beraktivitas (Soeroso et al. 2024). Masa remaja dikenal dengan periode kritis dalam pertumbuhan fisik, psikis dan perilakunya dimana hampir mencapai puncaknya. Fase ini dianggap sebagai kelompok kesehatan prima namun rentan karena mengalami perubahan perilaku berisiko sehingga akan menentukan status kesehatan pada saat dewasa (Setyaningsih and Cinintya Nurzihan 2019).

Kesehatan mental dan kesejahteraan merupakan hal yang penting untuk mengurangi beban global PTM. Rencana aksi kesehatan mental dari *World Health organization (WHO)* menekankan pada kasus penyakit tidak menular yang mencakup gangguan mental dan

kontribusi lingkungan terhadap penyakit tidak menular (Stein et al. 2019). Sayangnya, di tengah hiruk-pikuk kehidupan modern, kesehatan mental sering kali terabaikan, terutama bagi remaja yang sedang menjalani masa transisi penting dalam hidup mereka. Di Desa Bugangan, Kecamatan Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan, kami menyadari betapa krusialnya kesehatan mental bagi generasi muda. Oleh karena itu, kami berinisiatif untuk mengisi kelas posyandu remaja sebagai upaya menanamkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan ruang bagi anak remaja untuk belajar dan berbagi pengalaman tentang tantangan-tantangan yang mereka hadapi. Dalam suasana yang hangat dan mendukung, para remaja didorong untuk memahami peran penting kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Mereka diajak untuk mengenali tanda-tanda awal masalah kesehatan mental dan mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk mengatasinya.

Inisiator dari kegiatan ini adalah Imsaka, organisasi mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan (UMPP) yang kemudian bekerja sama dengan dosen Program Studi Sarjana Keperawatan UMPP dan kader kesehatan Desa Bugangan. Kegiatan dilaksanakan secara integratif pada posyandu remaja Desa Bugangan, dengan kegiatan inti berupa penanaman kesadaran akan kesehatan mental melalui penyuluhan kesehatan. Acara ini juga diisi dengan pengecekan dan konsultasi kesehatan fisik berkala antara lain pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS), tekanan darah, haemoglobin, indeks masa tubuh (IMT), dan lingkaran perut.

Dengan melibatkan berbagai pihak, mulai dari tenaga medis hingga dosen keperawatan jiwa, kami berharap bisa mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi para remaja. Melalui kelas posyandu remaja ini, kami berharap para remaja Desa Bugangan bisa tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental, memiliki kepercayaan diri yang kuat, dan siap menghadapi tantangan masa depan dengan lebih optimis.

2. Metode

Pengabdian kepada masyarakat yang merupakan kolaborasi antara organisasi mahasiswa Imsaka dan dosen Prodi Sarjana Keperawatan UMPP ini dilaksanakan yang diawali dengan perencanaan, pelaksanaan pelatihan, evaluasi, serta pelaporan. Penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan dalam dua pertemuan yaitu pada 17 Mei 2024 dan 14 Juni 2024. Seluruh kegiatan yang dihadiri peserta dilaksanakan di Balai Kegiatan Masyarakat Desa Bugangan, Kecamatan Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan yang berjarak \pm 4 km dari kampus UMPP, \pm 18 km dari Alun-Alun Kabupaten Pekalongan, dan \pm 9 km dari Alun-Alun Kota Pekalongan.

Sasaran dari kegiatan ini adalah remaja atau anak usia sekolah di Desa Bugangan Kecamatan Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah, yang merupakan Desa Binaan Program Studi Sarjana Keperawatan UMPP. Peserta kegiatan terdiri dari 11 remaja/anak laki-laki dan 9 remaja/anak perempuan dengan peserta termuda adalah siswa kelas 5 sekolah dasar (10 tahun), dan peserta tertua siswa kelas 8 sekolah menengah pertama (15 tahun). Wadah dari kegiatan ini adalah Posyandu Remaja Desa Bugangan, Kabupaten Pekalongan.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah terlaksana tersebut didahului dengan diskusi antara koordinator pengabdian masyarakat, perangkat desa, dan tenaga kesehatan Desa Bugangan. Diskusi tersebut menghasilkan kesepakatan jadwal dan lokasi pelaksanaan, sasaran kegiatan, isi kegiatan, dan materi kelas posyandu remaja. Tes kesehatan berkala yang dilaksanakan berupa pengukuran gula darah sewaktu (GDS), tekanan darah, haemoglobin, indeks masa tubuh (IMT), dan lingkaran perut.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Bugangan ini mendapatkan respons yang positif dari para peserta maupun pihak-pihak yang terlibat. Berdasarkan evaluasi dari dua pertemuan yang telah dilaksanakan, beberapa hasil yang menonjol adalah sebagai berikut:

a. Partisipasi dan Antusiasme Peserta

Jumlah peserta yang hadir dalam kedua pertemuan cukup konsisten, dengan total 19 peserta yang terdiri dari 11 remaja laki-laki dan 8 remaja perempuan pada pertemuan

pertama, dan 17 peserta pada pertemuan kedua dengan rincian 7 laki-laki dan 10 perempuan. Walaupun terdapat beberapa remaja laki-laki yang hadir pada pertemuan pertama dan absen di pertemuan kedua, namun kehadiran yang cukup stabil ini menunjukkan adanya minat dan antusiasme yang tinggi dari para remaja di Desa Bugangan terhadap topik kesehatan mental dan kegiatan posyandu remaja.

b. Penyuluhan dan Kesadaran Kesehatan Mental

Selama kegiatan penyuluhan, para peserta menunjukkan tingkat partisipasi yang aktif. Diskusi dan tanya jawab mengenai kesehatan mental berjalan dengan baik, menunjukkan bahwa peserta tidak hanya mendengarkan tetapi juga berusaha memahami materi yang disampaikan. Beberapa peserta bahkan berbagi pengalaman pribadi terkait tantangan yang mereka hadapi, yang menjadi momen penting untuk saling mendukung dan memperkuat komunitas.



Gambar 1. Penyuluhan tentang Kesehatan Mental

c. Pemeriksaan Kesehatan Berkala

Pemeriksaan kesehatan fisik yang dilakukan mencakup pengukuran gula darah sewaktu (GDS), tekanan darah, haemoglobin, indeks massa tubuh (IMT), dan lingkar perut. Pada pertemuan pertama dan kedua didapat hasil yang dapat dilihat pada table-table berikut.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Gula Darah Sesaat (GDS)

Hasil Pemeriksaan	Frekuensi	
	Bulan Ke-1	Bulan Ke-2
<i>Normal</i>	18 (94,74%)	15 (88,24%)
<i>Abnormal</i>	1 (5,26%)	2 (11,76%)

Tabel ini menyajikan data penting yang mengelompokkan individu berdasarkan hasil pemeriksaan GDS mereka, dengan tujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai prevalensi kadar gula darah yang normal dan abnormal di antara peserta skrining. Informasi ini sangat penting untuk memahami distribusi risiko diabetes dan kondisi terkait gula darah lainnya dalam konteks kesehatan masyarakat. Dengan demikian, data ini dapat digunakan untuk merancang intervensi yang tepat guna meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Berdasarkan hasil skrining GDS yang telah dilakukan pada pertemuan pertama, terdapat 18 peserta dengan kadar gula darah normal dan terdapat 1 peserta abnormal dengan hasil GDS 203 ml/dL. Pada pertemuan kedua, hasil pemeriksaan menunjukkan 2 peserta mempunyai GDS sedikit di atas normal yaitu 141 ml/dL dan 154 ml/dL.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Hasil Pemeriksaan	Frekuensi	
	Bulan Ke-1	Bulan Ke-2
<i>Hipotensi</i>	-	3 (17,65%)
<i>Normal</i>	15 (78,95%)	12 (70,56%)

Hipertensi 4 (21,05%) 2 (11,76%)

Sama halnya dengan GDS, informasi tentang tekanan darah juga penting agar baik peserta maupun pihak lain yang terkait dapat mengetahui secara pasti status tekanan darah remaja, memberi pemahaman yang memadai guna menghindari dan/atau menormalkan tensi darah yang terlalu tinggi. Hasil pengukuran tekanan darah pada pertemuan pertama menunjukkan bahwa hampir seperempat jumlah peserta mempunyai tekanan darah di atas normal. Pada pertemuan kedua, jumlah peserta hipertensi berkurang namun terdapat 17,65% peserta yang justru mengalami hipotensi. Hasil ini tentunya menandakan perlunya tindakan lebih lanjut dari pemerintah setempat, kader kesehatan dan/atau stakeholder lainnya untuk dapat memberikan tindakan lebih lanjut seperti penyuluhan pola hidup sehat, kegiatan olah raga bersama, pengecekan kesehatan berkala, dan sebagainya agar remaja-remaja ini nantinya dapat mempunyai tekanan darah normal dan lebih stabil.

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Hemoglobin

Jenis Kelamin	Hasil Pemeriksaan	Frekuensi	
		Bulan Ke-1	Bulan Ke-2
<i>Laki-laki</i>	Di bawah normal	3 (27,27%)	1 (14,29%)
	Normal	8 (72,73%)	6 (85,71%)
<i>Perempuan</i>	Di bawah normal	4 (50%)	3 (30%)
	Normal	4 (50%)	7 (70%)

Pada pengecekan hemoglobin di pertemuan pertama, 50% peserta perempuan mempunyai kadar hemoglobin normal sedangkan sisanya di bawah normal. Peserta laki-laki menunjukkan hasil yang lebih baik dengan 72,73% hemoglobin normal. Pada pertemuan kedua, baik peserta laki-laki maupun perempuan menunjukkan presentasi normal yang lebih tinggi dibanding pada pertemuan pertama.

Tabel 4. Hasil Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT)

Hasil Pemeriksaan	Frekuensi	
	Bulan Ke-1	Bulan Ke-2
<i>Underweight</i>	13 (68,42%)	9 (52,94%)
<i>Normal</i>	4 (21,05%)	6 (35,29%)
<i>Overweight</i>	2 (10,53%)	1 (5,88%)
<i>Obesitas</i>	-	1 (5,88%)

Tabel 4 menunjukkan Indeks Massa Tubuh (IMT) peserta yang diidentifikasi selama skrining PTD. Tabel ini menyajikan data penting yang mengelompokkan individu berdasarkan kategori IMT mereka, seperti *underweight*, *normal*, *overweight*, dan *obesitas*, dengan tujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai prevalensi berbagai status gizi di antara peserta skrining. Informasi ini sangat penting untuk memahami distribusi risiko kesehatan terkait berat badan dalam konteks kesehatan masyarakat. Skrining IMT membantu mengidentifikasi risiko kesehatan pada berbagai kelompok individu, sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan dan penanganan yang lebih efektif dan efisien.

Pemeriksaan selanjutnya adalah pengukuran lingkaran perut. Pemeriksaan ini menunjukkan bawa seluruh peserta (100%) baik pada pertemuan pertama maupun kedua berada pada kategori normal.



Gambar 2. *Pemeriksaan Kesehatan*

- d. Keterlibatan Tenaga Kesehatan dan Dosen
Kolaborasi dengan tenaga medis dan dosen dari UMPP memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas pelaksanaan kegiatan. Para tenaga medis dan dosen memberikan kontribusi penting dalam penyuluhan serta konsultasi kesehatan, yang sangat dihargai oleh peserta dan orang tua mereka. Pendekatan yang profesional dan penuh empati dari tim ini juga membantu mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental di kalangan remaja dan masyarakat setempat.

- e. Integrasi Kesehatan mental dengan penyakit tidak menular

Gangguan mental sering kali muncul bersamaan dengan penyakit tidak menular (PTM) lainnya dan memiliki banyak factor resiko. Studi epidemiologi telah menemukan hubungan yang signifikan antara penyakit-penyakit tidak menular seperti kardovaskuler, diabetes, dan lainnya dengan gangguan Kesehatan mental. Dokumentasi literatur menjelaskan adanya hubungan antara PTM dan gangguan mental, dan antar gangguan jiwa dan faktor risiko PTM. Literatur tersebut mendorong untuk menyelidiki mekanisme sebab akibat yang relevan. Mekanisme sebab akibat seperti itu mungkin saja terjadi pada setiap tingkat individu (misalnya, faktor genetik), di lingkungan sekitar (misalnya, penurunan status ekonomi dan sosial), dan pada tingkat masyarakat (misalnya, faktor penentu sosial bersama seperti kemiskinan berkontribusi pada PTM dan gangguan jiwa) (Stein et al. 2019).

Pendidikan kesehatan merupakan tindakan yang dilakukan dengan tujuan untuk mengubah perilaku individu atau kelompok (Kristianingsih, Winarni, and Wangge 2023). Salah satu tujuan utama dari kegiatan ini adalah mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental. Melalui diskusi terbuka dan edukasi yang tepat, peserta mulai menunjukkan perubahan sikap terhadap isu-isu kesehatan mental. Mereka mulai lebih terbuka untuk membicarakan perasaan mereka dan mencari bantuan ketika diperlukan. Ini merupakan langkah awal yang penting dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi kesehatan mental remaja.

Kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan bersamaan dengan pengukuran komposisi tubuh siswa dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk dapat mengetahui status gizi dengan menggunakan indeks massa tubuh. Dilakukannya pengukuran indeks massa tubuh bersamaan dengan kegiatan Pendidikan kesehatan ini bertujuan agar siswa tidak hanya memiliki pengetahuan mengenai factor risiko dan dampak penyakit menular pada remaja tetapi juga bisa untuk melakukan upaya mandiri dalam mengetahui status gizi siswa.

Kondisi sehat jiwa pada kelompok remaja diperlukan untuk menunjang perkembangan keterampilan hidup serta menjadi sumber daya untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Kelompok remaja yang sehat jiwa menjadi investasi dan aset berharga bagi sumber daya manusia di suatu negara (Bappenas 2023). Masalah kesehatan mental memiliki implikasi penting pada berbagai aspek kehidupan remaja termasuk kemampuan mereka untuk terlibat dalam pendidikan, terlibat dalam hubungan keluarga yang konstruktif, dan berteman serta mengembangkan kemandirian. Oleh karena itu, deteksi, perawatan,

dan dukungan merupakan bagian mendasar dari layanan yang akan diberikan kepada populasi muda ini (Suswati, Budiman, and Nuris Yuhbaba 2023).

f. Evaluasi dan Umpan Balik

Setelah pelaksanaan setiap pertemuan, dilakukan evaluasi untuk mengukur efektivitas kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa mendapatkan pengetahuan baru yang bermanfaat mengenai kesehatan mental. Selain itu, mereka juga merasa lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Beberapa saran perbaikan yang diterima meliputi penambahan materi tentang teknik relaksasi dan manajemen stres, yang akan dipertimbangkan untuk kegiatan mendatang.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuannya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja di Desa Bugangan terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik. Kolaborasi antara berbagai pihak dan pendekatan yang integratif menjadi kunci sukses dalam pelaksanaan kegiatan ini. Melalui kegiatan posyandu remaja ini, diharapkan para remaja Desa Bugangan dapat tumbuh menjadi individu yang lebih sehat, baik secara fisik maupun mental, serta siap menghadapi masa depan dengan lebih percaya diri dan optimis.

4. Simpulan dan Saran

Dari hasil pemeriksaan kesehatan dua bulan di Desa Bugangan, diketahui bahwa terdapat variasi dalam profil kesehatan peserta, termasuk beberapa kasus gula darah tinggi, hipertensi, anemia, dan ketidaknormalan indeks massa tubuh serta lingkaran lengan atas. Penyuluhan kesehatan mental menunjukkan pentingnya pemahaman dan kesadaran terhadap kesehatan mental di kalangan remaja. Sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik mereka setelah penyuluhan.

Disarankan untuk terus melakukan pemantauan kesehatan rutin dan memperkuat program penyuluhan kesehatan, terutama terkait pola makan seimbang, aktivitas fisik, dan manajemen stres. Kolaborasi yang lebih intensif antara tenaga kesehatan, sekolah, dan orang tua perlu ditingkatkan untuk mendukung perkembangan kesehatan remaja secara menyeluruh. Program intervensi gizi dan olahraga juga bisa diperluas untuk menurunkan prevalensi underweight dan overweight di kalangan remaja.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada IMSAKA dan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan atas dukungan dan kerjasamanya dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada para remaja Desa Bugangan yang telah berpartisipasi aktif sebagai peserta kegiatan, serta perangkat desa Bugangan dan kader kesehatan yang telah memberikan bantuan dan fasilitas sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Semoga upaya kita bersama dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat Desa Bugangan.

6. Daftar Pustaka

- Bappenas. 2023. "Pentingnya Kesehatan Mental Masyarakat Untuk Mencapai Pembangunan Berkelanjutan Dan Indonesia Maju."
- Kristianingsih, Yustina, Sri Winarni, and Vincentia Nona Wangge. 2023. "PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG KESEHATAN JIWA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID 19." *Jurnal Pengabdian Kesehatan ITEKES Cendekia Utama Kudus* 6(1):59–64.
- Riskesdas, Tim. 2019. "Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf."
- Setyaningsih, Aryanti, and Nastitie Cinintya Nurzihan. 2019. "Peningkatan Pemahaman Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Melalui Deteksi Dini Dengan Pemeriksaan Komposisi Tubuh Di Smk PGRI 2 Surakarta." *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Indonesia (Indonesian Journal of Independent Community Empowerment)* 2(3):63–68. doi: 10.35473/jpmmi.v2i3.34.
- Soeroso, Venty Muliana Sari, Rachma Hidana, Hanifah, Ismalia Husna, Abdul Aziz Maulana Ilmi, and Handrian Rahman Purawijaya. 2024. "POLA DISTRIBUSI FAKTOR RISIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA KELOMPOK." *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan*

Kesehatan 11(2):254–58.

Stein, Dan J., Corina Benjet, Oye Gureje, Crick Lund, Kate M. Scott, Vladimir Poznyak, and Mark Van Ommeren. 2019. "Integrating Mental Health with Other Non-Communicable Diseases." *BMJ (Online)* 364:13–16. doi: 10.1136/bmj.l295.

Suswati, Wahyi Sholihah Erdah, M. Elya. Arif Budiman, and Zidni Nuris Yuhbaba. 2023. "Perilaku Agresif Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember." *Professional Health Journal* 4(2):198–205. doi: 10.54832/phj.v4i2.335.