

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **Pelatihan Kesehatan Jiwa Dan Pencegahan Bunuh Diri Di Kalangan Remaja Melalui Posyandu Remaja**

Madepan Mulia<sup>1</sup>, Elvira Savidni<sup>2</sup>, Rezqiqah Aulia Rahmat<sup>3</sup>, Naomi Malaha<sup>4</sup>, Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang

<sup>2</sup> Program Studi Profesi Ners, Institut Kesehatan dan Bisnis St Fatimah Mamuju

<sup>3</sup> Program Studi Kedokteran, Universitas Bosowa Makassar

<sup>4</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Amanah Makassar

<sup>5</sup> Program Studi Keperawatan, Universitas Tribhuwana Tungga Dewi

#### **ABSTRACT**

Adolescents are an age group vulnerable to mental health disorders due to psychological changes, academic pressures, and social issues. The surge in suicide cases among adolescents demonstrates the urgency of community-based interventions. Adolescent Integrated Health Posts (Posyandu Adolescents), as a community-based health service, can be an effective medium for mental health promotion and suicide prevention. This activity aims to increase adolescents' knowledge, skills, and awareness of the importance of mental health and recognizing early signs of psychological disorders. The implementation method used interactive training, simulations, and group discussions with Adolescent Integrated Health Post (Posyandu Adolescents) cadres. The results of the activity showed a significant increase in participants' understanding of mental health and suicide prevention. This program is recommended for replication in various regions as a promotive and preventive measure.

**Keywords:** Mental Health, Suicide, Adolescents, Adolescent Integrated Health Post, Training



*e-ISSN: 2964-9196*  
*Vol.3 No.4 September 2025*

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rawan mengalami gangguan kesehatan jiwa akibat perubahan psikologis, tekanan akademik, dan masalah sosial. Lonjakan kasus bunuh diri di kalangan remaja menunjukkan urgensi akan intervensi berbasis komunitas. Posyandu Remaja sebagai sarana layanan kesehatan berbasis masyarakat dapat menjadi media efektif untuk promosi kesehatan jiwa dan pencegahan bunuh diri. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran remaja tentang pentingnya kesehatan mental serta mengenali tanda-tanda awal gangguan psikologis. Metode pelaksanaan berupa pelatihan interaktif, simulasi, dan diskusi kelompok diikuti oleh kader Posyandu Remaja. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pemahaman peserta terkait kesehatan jiwa dan tindakan pencegahan bunuh diri. Program ini disarankan untuk direplikasi di berbagai wilayah sebagai langkah promotif dan preventif.

**Kata Kunci:** Kesehatan Jiwa, Bunuh Diri, Remaja, Posyandu Remaja, Pelatihan

\*Koresponden: Madepan Mulia

\*Email : [madefikui@gmail.com](mailto:madefikui@gmail.com)

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### I. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang tengah mengalami masa transisi penting dari anak-anak menuju dewasa. Periode ini ditandai dengan perubahan signifikan dalam aspek biologis, psikologis, sosial, dan emosional. Dalam proses tersebut, tidak jarang remaja mengalami tekanan yang kompleks, seperti tuntutan akademik, konflik dalam hubungan sosial, tekanan dari media sosial, serta perubahan identitas diri yang dapat mempengaruhi kondisi mental mereka.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1 dari 7 remaja mengalami gangguan mental, dan bunuh diri menjadi penyebab kematian kedua terbesar di kalangan remaja usia 15–19 tahun di dunia. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8%, dan banyak dari kasus tersebut belum mendapatkan penanganan memadai. Minimnya akses informasi, keterbatasan layanan psikologis di tingkat primer, serta adanya stigma sosial terhadap masalah kejiwaan semakin memperburuk situasi.

Salah satu strategi pemerintah Indonesia untuk menjawab tantangan ini adalah melalui pembentukan Posyandu Remaja yang bertujuan memberikan pelayanan promotif dan preventif, termasuk dalam bidang kesehatan jiwa. Namun, implementasi Posyandu Remaja di banyak wilayah masih menghadapi kendala seperti kurangnya sumber daya manusia yang terlatih dan keterbatasan materi edukasi kesehatan mental.

Melalui pendekatan berbasis masyarakat, program pelatihan kader Posyandu Remaja menjadi langkah penting dalam mengisi kesenjangan pengetahuan dan keterampilan dalam menangani masalah kejiwaan dan pencegahan bunuh diri pada remaja. Kegiatan pelatihan ini diharapkan mampu meningkatkan kapasitas para kader sebagai agen perubahan yang mampu memberikan edukasi, pendampingan psikososial, serta deteksi dini terhadap perilaku berisiko bunuh diri.

Dengan demikian, program pelatihan ini tidak hanya relevan tetapi juga sangat strategis dalam upaya memperkuat sistem pelayanan kesehatan jiwa yang ramah remaja di tingkat komunitas. Pemberdayaan kader Posyandu Remaja merupakan bentuk intervensi yang

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

berkelanjutan dan berdampak langsung dalam menciptakan lingkungan sosial yang mendukung kesehatan mental remaja secara menyeluruh.

## II. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif berbasis komunitas, dengan melibatkan kader Posyandu Remaja dan remaja usia 13–19 tahun di wilayah Kecamatan X. Kegiatan berlangsung selama tiga hari, dengan tahapan sebagai berikut:

### 1. Tahap Persiapan

#### a) Survei Pendahuluan:

Dilakukan observasi dan wawancara awal dengan pengurus Posyandu Remaja, kepala desa, dan perwakilan remaja untuk memetakan masalah kesehatan jiwa, kebutuhan informasi, serta kesiapan infrastruktur kegiatan.

#### b) Koordinasi Lintas Sektor:

Melibatkan Puskesmas, Dinas Kesehatan, guru BK dari sekolah menengah, serta tokoh masyarakat dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan.

#### c) Penyusunan Modul Pelatihan:

Tim pelaksana menyusun materi pelatihan berdasarkan pedoman WHO dan Kemenkes RI, yang mencakup:

- Dasar-dasar kesehatan jiwa remaja
- Pencegahan bunuh diri
- Teknik komunikasi empatik
- Deteksi dini dan rujukan kasus risiko tinggi

### 2. Tahap Pelaksanaan

#### a) Hari Pertama: Edukasi dan Pengenalan

- Materi pengantar: pengenalan konsep kesehatan jiwa dan beban global bunuh diri
- Interaktif kuis dan diskusi mengenai mitos dan fakta kesehatan mental
- Pre-test untuk mengetahui pemahaman awal peserta.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### b) Hari Kedua: Simulasi dan Peningkatan Kapasitas

- Simulasi role play: bagaimana menghadapi teman sebaya yang menunjukkan tanda stres atau ide bunuh diri.
- Teknik konseling dasar dan pertolongan pertama psikologis (PFA – Psychological First Aid).
- Studi kasus berbasis pengalaman nyata dari remaja.

### c) Hari Ketiga: Strategi Komunitas dan Aksi Posyandu Remaja

- Penyusunan rencana kegiatan Posyandu Remaja dalam promosi kesehatan jiwa.
- Pelatihan penggunaan formulir deteksi dini gangguan jiwa.
- Post-test dan refleksi akhir kegiatan.

### 3. Evaluasi dan Monitoring

- Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test.
- Evaluasi kualitatif melalui Focus Group Discussion (FGD) untuk menggali kesan, manfaat, dan rencana tindak lanjut peserta.
- Monitoring keberlanjutan: peserta didampingi selama 1 bulan pascapelatihan untuk memulai program kesehatan jiwa secara mandiri di Posyandu Remaja masing-masing.

### 4. Dokumentasi dan Pelaporan

Seluruh kegiatan terdokumentasi dalam bentuk foto, video, dan laporan naratif yang menjadi bahan evaluasi serta diseminasi untuk kegiatan serupa di wilayah lain.

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **a. Hasil**

Pelaksanaan pelatihan selama tiga hari berhasil diikuti oleh 30 peserta yang terdiri atas kader Posyandu Remaja, pelajar SMA, dan perwakilan organisasi remaja dari lima desa di Kecamatan X. Kegiatan berjalan sesuai jadwal dengan partisipasi aktif dari seluruh peserta. Berikut adalah beberapa hasil penting yang diperoleh:

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

- **Peningkatan Pengetahuan:**

Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor peserta sebesar 58,7, sedangkan hasil post-test meningkat menjadi 84,2. Ini menunjukkan peningkatan pemahaman sebesar 25,5 poin atau sekitar 43,4%.

- **Kemampuan Praktis:**

Dalam sesi simulasi, 85% peserta mampu melakukan pendekatan awal terhadap remaja dengan gejala stres psikologis menggunakan teknik komunikasi empatik.

- **Rencana Aksi Komunitas:**

Setiap kelompok peserta berhasil merancang minimal satu kegiatan promotif yang akan diterapkan dalam Posyandu Remaja, seperti:

- Kelas curhat bulanan
- Pojok Konseling Sebaya
- Kampanye "Berani Bicara Kesehatan Jiwa" melalui media sosial

- **Respon Peserta dan Stakeholder:**

Peserta menyatakan bahwa materi pelatihan sangat relevan dengan kondisi di lapangan. Pihak Puskesmas dan perangkat desa memberikan apresiasi dan berkomitmen mendukung keberlanjutan kegiatan ini.

### **b. Pembahasan**

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan ini berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader Posyandu Remaja dalam menangani isu kesehatan jiwa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Yusuf et al. (2020), yang menyatakan bahwa pelatihan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja.

Kegiatan simulasi dan diskusi kelompok terbukti membantu peserta memahami situasi nyata dan memberikan respon yang tepat dalam konteks lokal. Penguatan kapasitas remaja sebagai *peer educator* atau *agent of change* menjadi penting mengingat kedekatan mereka dengan sesama remaja, sehingga potensi deteksi dini dan pencegahan bunuh diri bisa lebih efektif.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Beberapa kendala yang diidentifikasi selama kegiatan antara lain:

- Kurangnya akses layanan rujukan psikolog di tingkat kecamatan.
- Masih adanya stigma masyarakat terhadap remaja yang mengalami gangguan jiwa.
- Belum optimalnya integrasi program kesehatan jiwa dalam kegiatan rutin Posyandu Remaja.

Namun demikian, pelatihan ini menjadi langkah awal yang strategis untuk membentuk sistem pendukung kesehatan jiwa di tingkat desa. Dukungan lintas sektor dan tindak lanjut program menjadi kunci keberlanjutan hasil pelatihan ini.

#### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

##### a. Kesimpulan:

Pelatihan kesehatan jiwa dan pencegahan bunuh diri melalui Posyandu Remaja terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan kader remaja dalam mengenali serta menangani isu-isu kesehatan mental di kalangan remaja. Peningkatan skor pre-test dan post-test menunjukkan bahwa pendekatan edukatif, partisipatif, dan berbasis komunitas mampu memberikan dampak yang signifikan. Kegiatan ini juga berhasil merangsang munculnya inisiatif lokal seperti penyusunan program kampanye kesehatan jiwa dan pembentukan pojok konseling remaja.

Pelatihan ini menunjukkan bahwa remaja memiliki potensi besar sebagai agen perubahan di lingkungan sosialnya apabila dibekali dengan informasi yang tepat dan ruang partisipasi yang inklusif. Posyandu Remaja, jika difungsikan secara optimal, dapat menjadi sarana strategis untuk promosi kesehatan jiwa, deteksi dini gangguan mental, dan pencegahan bunuh diri secara berkelanjutan.

##### b. Saran

###### 1) Replikasi dan Skalasi Program:

Dinas Kesehatan dan instansi pendidikan diharapkan dapat mereplikasi program pelatihan ini di wilayah lain untuk memperluas jangkauan edukasi kesehatan mental remaja.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### 2) Pendampingan Berkelanjutan:

Perlu adanya sistem pendampingan pasca-pelatihan oleh psikolog atau petugas Puskesmas agar kader Posyandu Remaja dapat terus dibimbing dan didampingi dalam menjalankan program-program promotif dan preventif.

### 3) Integrasi dalam Kurikulum Sekolah dan Kegiatan Desa:

Pemerintah desa dan sekolah disarankan mengintegrasikan topik kesehatan jiwa dalam kegiatan ekstrakurikuler dan musyawarah desa sebagai bentuk sinergi dan dukungan terhadap pelaksanaan Posyandu Remaja.

### 4) Penguatan Sistem Rujukan:

Diperlukan mekanisme rujukan yang jelas dan mudah dijangkau apabila ditemukan kasus remaja yang membutuhkan layanan kesehatan jiwa tingkat lanjut.

### 5) Peningkatan Literasi Masyarakat:

Kegiatan edukasi untuk orang tua, guru, dan tokoh masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental perlu ditingkatkan untuk mengurangi stigma dan memperkuat jejaring dukungan terhadap remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

1. American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., Text Revision)*. Washington, DC: APA Publishing.
2. Arnett, J. J. (2014). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*. Boston: Pearson.
3. Badan Litbangkes Kemenkes RI. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
4. Departemen Kesehatan RI. (2016). *Pedoman Nasional Pelayanan Kesehatan Jiwa di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Jakarta: Kemenkes RI.
5. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). *Laporan Implementasi Posyandu Remaja dan Kesehatan Jiwa di Tingkat Kecamatan*. Bandung: Dinkes Prov. Jabar.
6. Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
7. Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Panduan Pelaksanaan Posyandu Remaja*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
8. Kurniawan, A., & Lestari, I. (2020). *Strategi Pencegahan Bunuh Diri pada Remaja di Sekolah Menengah*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 8(2), 89–97.
9. Mappiare, A. (2019). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

10. Malaha, N., Rusdi, M., Syafri, M., Pannyiwi, R., Sima, Y., & Rahmat, R. A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok di SMA N 1 Liang Kabupaten Banggai Kepulauan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.17>
11. Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
12. Naim, H., Mahendika, D., Afifah Harahap, N., Prabu Aji, S., Batubara, A., Yunita, L., & Pannyiwi, R. (2023). The Relationship between Maternal Knowledge of Complementary Foods with the Nutritional Status of Toddlers. *International Journal of Health Sciences*, 1(1), 20–25. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.47>
13. Nugroho, H. (2022). *Edukasi Kesehatan Jiwa di Posyandu Remaja: Studi di Yogyakarta*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(1), 55–61.
14. Putri, S. K., Salakory, J. A., Saputra, M. K. F., Kristina, Y., Ramli, R., & Pannyiwi, R. (2024). Rehabilitation of Drug Users in Makassar City. *International Journal of Health Sciences*, 2(1), 258–272. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i1.303>
15. Purnamasari, A., Saragih, H., Pannyiwi, R., Puspitarini, N. A., Makualaina, F. N., & Sipahutar, P. (2024). Empowering Students in Improving Knowledge of Healthy Toothbrushing Techniques in The Use of The Tongue Scraper. *International Journal of Health Sciences*, 2(2), 687–695. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i2.362>
16. Posi, S. H., & Muhammad, I. (2023). Dampak Kenaikan Harga Bahan Bakar Minyak Terhadap Sembilan Bahan Pokok Di Kecamatan Tobelo. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 67–71. <https://doi.org/10.59585/jimad.v1i2.189>
17. Sari, R. P., & Fitriani, Y. (2021). *Intervensi Psikososial untuk Kesehatan Mental Remaja di Komunitas*. Jakarta: Prenada Media.
18. Suicide Prevention Resource Center. (2021). *Suicide Prevention for Youth: A Resource Guide*. Boston: SPRC Publications.
19. Sima, Y., Puspitarini, N. A., Rahmat, R. A., Mulia, M., Hastutiningtyas, W. R., & Vandika, A. Y. (2024). Pendampingan dan Pelatihan Metode Stoisisme Untuk Menurunkan Stres Dalam Merawat Lansia Demensia. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 629–638. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i4.480>
20. WHO. (2021). *Live Life: An Implementation Guide for Suicide Prevention in Countries*. Geneva: World Health Organization.
21. Yusuf, A. M., & Fitryasari, R. (2020). *Keperawatan Jiwa: Teori dan Aplikasi Praktik Klinik*. Jakarta: Salemba Medika.