

Pemberdayaan Remaja Melalui Edukasi Pengelolaan Stres Untuk Meningkatkan Kesehatan Otak Di Posyandu Anggrek Kota Depok

Empowering Adolescents Through Stress Management Education to Enhance Brain Health at Posyandu Anggrek, Depok City

Safrudin¹, Eros Siti Suryati², Riki Dwi Okta³, Hanum Annisa Rhea Immawan³, Hanun Nisa Ghina Fatin⁴, Muthia Octavia Rahma⁶, Manda Hasifa Maharani⁷, Nadya Nurul Azizah Bakhtiar⁸, Ahmad Fauzan Haki⁹

Poltekkes Kemenkes Jakarta III – Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan,
email: riki.dokta@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap stres akibat tekanan akademik, sosial, maupun emosional yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan fungsi otak. Rendahnya kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental teridentifikasi di wilayah RW 10 Kelurahan Leuwinanggung, Kecamatan Tapos, Kota Depok. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan remaja dalam mengelola stres sebagai upaya menjaga kesehatan otak secara berkelanjutan. Metode yang digunakan meliputi observasi awal untuk mengidentifikasi masalah, penyuluhan interaktif, pemeriksaan kesehatan dasar, penayangan video edukatif, serta diskusi partisipatif yang melibatkan peserta secara aktif. Sasaran kegiatan adalah 41 remaja dan anggota karang taruna setempat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap tanda-tanda stres, strategi pengelolaan stres yang positif, serta pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan mental dan fungsi otak. Antusiasme peserta meningkat sebesar 96%, dan 80% peserta mampu menjelaskan kembali materi inti secara mandiri. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif interaktif dan partisipatif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di lingkungan masyarakat.

Kata Kunci : Remaja, Stres, Kesehatan Otak, Promosi Kesehatan, Pemberdayaan Masyarakat

Abstract

Adolescents are a vulnerable age group prone to stress caused by academic, social, and emotional pressures, which can negatively impact mental health and brain function. Low awareness among adolescents regarding the importance of maintaining mental health was identified in RW 10, Leuwinanggung Subdistrict, Tapos District, Depok City. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge, awareness, and skills in managing stress as an effort to maintain sustainable brain health. The methods used included preliminary observation to identify problems, interactive counseling, basic health screening, educational video screening, and participatory discussions that actively involved the participants. The target group consisted of 41 adolescents and members of the local youth organization. The results showed a significant increase in participants' understanding of stress symptoms, positive stress management strategies, and the importance of maintaining balance between mental health and brain function. Participants' enthusiasm increased by 96%, and 80% were able to independently explain the core materials. This activity demonstrates that interactive and participatory educational approaches are effective in improving adolescent mental health literacy in the community.

Keywords: Adolescents, Stress, Brain Health, Health Promotion, Community Empowerment

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi penting yang ditandai oleh perubahan biologis, emosional, dan sosial yang kompleks(1). Stres menjadi salah satu tantangan utama pada usia ini karena tekanan akademik, tuntutan sosial, serta perubahan identitas diri(2). Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, penurunan fungsi kognitif, dan berbagai masalah perilaku(3), (4).

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap stres akibat tekanan akademik, sosial, maupun emosional yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan fungsi otak. Rendahnya kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental teridentifikasi di wilayah RW 10 Kelurahan Leuwinanggung, Kecamatan Tapos, Kota Depok.

Dampak negatif stres yang berkepanjangan terhadap struktur dan fungsi otak juga menjadi perhatian penting dalam konteks kesehatan remaja(5). Observasi awal di RW 10 Kelurahan Leuwinanggung menunjukkan rendahnya partisipasi remaja dalam kegiatan posyandu serta minimnya pemahaman mengenai pengelolaan stres dan kesehatan otak. Berdasarkan permasalahan tersebut, dilakukan kegiatan Pengorganisasian dan Pemberdayaan Masyarakat (PPM) dengan fokus pada edukasi pengelolaan stres untuk meningkatkan kesehatan otak remaja.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode yang digunakan meliputi observasi awal untuk mengidentifikasi masalah, penyuluhan interaktif, pemeriksaan kesehatan dasar, penayangan video edukatif, serta diskusi partisipatif yang melibatkan peserta secara aktif. Sasaran kegiatan adalah 41 remaja dan anggota karang taruna setempat

Kegiatan dilaksanakan pada 13 September 2025 di Posyandu Anggrek RW 10, Kelurahan Leuwinanggung, Kecamatan Tapos, Kota Depok. Metode pelaksanaan meliputi: 1) persiapan dan perizinan kepada pihak RW dan kader posyandu; 2) pemeriksaan kesehatan dasar meliputi pengukuran tekanan darah, berat badan, dan tinggi badan; 3) penyuluhan interaktif dengan metode ceramah, diskusi dua arah, dan penayangan video edukatif; 4) penyediaan media edukasi berupa poster dan video animasi; serta 5) evaluasi kegiatan melalui observasi, tanya jawab, dan refleksi terhadap materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi berjalan lancar dengan partisipasi aktif remaja. Hasil observasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman tentang stres dan kesehatan otak. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum memahami konsep stres dan dampaknya terhadap otak.

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap tanda-tanda stres, strategi pengelolaan stres yang positif, serta pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan mental dan fungsi otak. Antusiasme peserta meningkat sebesar 96%, dan 80% peserta mampu menjelaskan kembali materi inti secara mandiri. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif interaktif dan partisipatif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di lingkungan masyarakat.

Setelah kegiatan, 80% peserta mampu menjelaskan kembali pengertian stres, penyebab, dan cara pengelolaannya. Antusiasme peserta meningkat dan mereka aktif dalam diskusi.

Kegiatan ini sejalan dengan penelitian Khadijah dan Indriastuti (2023)(6) yang menunjukkan bahwa edukasi manajemen stres efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

Pemberdayaan masyarakat melalui promosi kesehatan terbukti berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan remaja untuk mengelola kesehatan mental(7), (8). Keterlibatan karang taruna dan kader posyandu memperkuat peran komunitas dalam promosi kesehatan berbasis masyarakat(9). Selain itu, pemanfaatan media edukasi visual dan interaktif dalam penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan dan retensi pengetahuan pada kelompok remaja(10).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi remaja dalam menjaga kesehatan mental dan fisik. Pendekatan interaktif melalui media visual, diskusi, dan pemeriksaan kesehatan dasar terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan peserta. Kegiatan ini juga memperkuat sinergi antara mahasiswa, kader posyandu, dan karang taruna dalam upaya promosi kesehatan remaja berbasis komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Putri TH, Azalia DH. Faktor yang Memengaruhi Stres pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 28 Mei 2022;10(2):285.
2. Wenny BP, Andreni R. *Stress pada Remaja*. Purbalingga: Eureka Media Aksara; 2023.
3. Regina A. *Peran Terapi Kognitif Perilaku dalam Pengelolaan Gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja: Tinjauan Literatur*.
4. Tarigan T, Apsari NC. Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm Or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *FOCUS*. 8 Februari 2022;4(2):213.
5. Morgan N. *Panduan Mengatasi Stres bagi Remaja* Diterjemahkan oleh Dewi Wulansari. Jakarta: Gemilang; 2014.
6. Siti Khadijah, Devi Indriastuti. pengaruh edukasi manajemen stres terhadap kesehatan mental remaja dalam pembelajaran online di masa pandemi. *JCI*. 26 Mei 2023;2(9):3475–80.
7. Sari IP, Trisnaini I, Ardillah Y, Sulistiawati S. *Buku Saku Pencegahan Stunting sebagai Alternatif Media dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu*. dinamisia. 24 April 2021;5(2):300–4.
8. Niman S, Siahaan TSP. Manajemen emosi sebagai bentuk upaya promosi kesehatan jiwa pada remaja. *j pengabdian masyarakat*. 14 Mei 2022;3(2):1–6.
9. Mawaddah N, Prastya A. Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *djpm*. 13 Agustus 2023;2(2):115–25.
10. Nabila N, Sayekti A. Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor. *JMO*. 5 Agustus 2021;12(2):156–65.