



PENYULUHAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA PUTRI

COUNSELING ON PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH FOR ADOLESCENT GIRLS

Muhammad Zulfikar^{1*}, Darul Husnul², Ikadarny³, Haeril⁴, Asri Awal⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*email muh.zulfikar@unm.ac.id

Abstrak: Selama tiga dekade terakhir, terdapat tren global yang besar dalam kesehatan remaja. Hampir satu dari lima remaja di seluruh dunia kini mengalami kelebihan berat badan atau obesitas dan terdapat peningkatan beban kesehatan mental remaja (termasuk depresi dan kecemasan). Remaja putri di Kab. Polewali Mandar sebagian besar belum pernah mendapatkan informasi mengenai aktivitas fisik dan kesehatan mental melalui kegiatan edukasi yang terstruktur dan sistematis. Mereka hanya mendapat informasi tersebut melalui media sosial yang tentunya tidak menyeluruh dan kurang lengkap. Para remaja putri belum menganggap bahwa kesehatan mental adalah suatu hal yang penting. Oleh karena itu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berfokus mengisi kekosongan tersebut dengan menyajikan pemahaman terkait pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan mental bagi remaja putri melalui kegiatan penyuluhan aktivitas fisik dan kesehatan mental. Kegiatan ini akan dilaksanakan dengan pemberian materi-materi terkait aktivitas fisik dan kesehatan mental. Kegiatan penyuluhan pola hidup sehat ini terbagi atas empat rangkaian kegiatan yaitu pemberian Ice breaking, penyampaian materi penyuluhan yang dilakukan oleh tim pengabdian, focus group discussion, dan evaluasi. Kegiatan berlangsung dengan lancar dan menghasilkan beberapa dampak positif bagi mitra. Penyuluhan meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya pemahaman aktivitas fisik dan kesehatan mental untuk membentuk kesehatan menyeluruh bagi mereka beserta penerapannya dalam kegiatan mereka sehari-hari dalam mempertahankan kesehatan secara menyeluruh.

Kata Kunci: penyuluhan; aktivitas fisik; kesehatan mental; remaja putri

Abstract: Over the past three decades, there has been a major global trend in adolescent health. Nearly one in five adolescents worldwide are now overweight or obese and there is an increasing burden of adolescent mental health (including depression and anxiety). Adolescents in Polewali Mandar Regency have mostly never received information about physical activity and mental health through structured and systematic educational activities. They only get this information through social media which is certainly not comprehensive and incomplete. Adolescent girls do not yet consider mental health to be important. Therefore, this community service activity focuses on filling this gap by providing an understanding of the importance of physical activity and mental health for adolescent girls through physical activity and mental health counseling activities. This activity will be carried out by providing materials related to physical activity and mental health. This healthy lifestyle counseling activity is divided into four series of activities, namely providing Ice breaking, delivering counseling materials carried out by the community service team, focus group discussions, and evaluations. The activity went smoothly and had several positive impacts for partners. Counseling increases knowledge about the importance of understanding physical activity and mental health to form overall health for them along with its application in their daily activities in maintaining overall health.

Keywords: counseling; physical activity; mental health; adolescent girls

Article History:

Received	Revised	Published
17 September 2024	10 November 2024	15 November 2024

Pendahuluan

Kaum muda berusia 10–24 tahun merupakan 24% dari populasi dunia (UN Population Fund, 2019). Populasi ini mencakup remaja yang lebih muda (10–14 tahun), remaja yang lebih tua (15–19 tahun), dan dewasa muda (20–24 tahun) (Patton, et.al., 2016; Sawyer, et.al., 2018). Organisasi Kesehatan Dunia menyimpulkan bahwa berinvestasi pada kesehatan dan kesejahteraan remaja akan menghasilkan tiga manfaat—yakni, saat ini, saat dewasa, dan untuk generasi berikutnya. Meskipun masa remaja umumnya dianggap sebagai masa sehat dalam kehidupan seseorang, banyak penyakit tidak menular (PTM) yang muncul di kemudian hari, sebagian disebabkan oleh perilaku berisiko yang dapat dimodifikasi yang dilakukan pada masa ini, seperti merokok, pola makan tidak sehat, perilaku berisiko lainnya, serta rendahnya tingkat aktivitas fisik (Sawyer, et.al., 2012).

Selama tiga dekade terakhir, terdapat tren global yang besar dalam kesehatan remaja. Meskipun penurunan beban penyakit remaja telah diamati di banyak negara selama 25 tahun terakhir, hampir satu dari lima (324 juta; 18%) remaja di seluruh dunia kini mengalami kelebihan berat badan atau obesitas dan terdapat peningkatan beban kesehatan mental remaja (termasuk depresi dan kecemasan) (Azzopardi, et.al., 2019; Erskine, et.al., 2015). Diperkirakan 962,8 juta remaja (53% secara global) kini tinggal di negara dengan banyak beban, di mana mereka menghadapi apa yang disebut dengan tiga beban masalah kesehatan, termasuk penyakit menular, cedera dan kekerasan, dan NCDs (Azzopardi, et.al., 2019).

Banyak penyakit tidak menular dan kerugian ekonomi yang besar yang dikaitkan dengan ketidakaktifan fisik. Ketidakaktifan fisik diperkirakan menyebabkan 5,3 juta kematian per tahun dan diperkirakan menyebabkan kerugian dalam bidang kesehatan seperti biaya perawatan (Ding, et.al., 2016). Meskipun ketidakaktifan fisik diakui sebagai pandemi global, sebagian besar bukti berasal dari penelitian terhadap orang dewasa yang menunjukkan dampak nyata terhadap PTM. Namun, bukti menunjukkan bahwa prevalensi PTM (misalnya diabetes tipe 2) dan faktor risiko PTM (misalnya hipertensi dan obesitas) pada masa remaja semakin meningkat. Menyadari adanya risiko kesehatan akibat pengabaian jangka panjang terhadap kesehatan dan kesejahteraan remaja, diperlukan upaya penyadaran dan penyuluhan terkait pentingnya aktivitas fisik diterapkan oleh para remaja di Indonesia. Karena saat ini aktivitas fisik tampaknya hanya menempati prioritas rendah dalam kesehatan remaja. Penting untuk memfokuskan kembali agenda pencegahan dan penyadaran kesehatan pada masa remaja dengan memasukkan aktivitas fisik.

Selain permasalahan aktivitas fisik, banyak gangguan kesehatan mental yang muncul pada pertengahan hingga akhir masa remaja dan berkontribusi terhadap beban penyakit yang ada di kalangan remaja dan di kemudian hari. Lebih dari 50% gangguan jiwa orang dewasa timbul sebelum usia 18 tahun (Jones, 2013). Kesehatan mental yang buruk telah dikaitkan dengan kehamilan remaja, HIV/AIDS, penyakit menular seksual lainnya, kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan anak, kecelakaan kendaraan bermotor, perkelahian fisik, kejahatan, pembunuhan, dan bunuh diri. Secara global, gangguan neuropsikiatri merupakan penyebab utama hilangnya tahun akibat disabilitas pada anak usia 10 hingga 24 tahun, yaitu sebesar 45% dari tahun hilang akibat disabilitas. Prevalensi depresi secara keseluruhan pada remaja adalah sekitar 6% dan pada anak-anak (di bawah 13 tahun) adalah 3%. Gangguan depresi mayor

adalah salah satu penyebab utama kecacatan, morbiditas, dan mortalitas dan merupakan faktor risiko utama untuk bunuh diri. Depresi juga menempatkan remaja dan dewasa muda pada risiko lebih besar untuk melakukan bunuh diri karena mereka tujuh kali lebih mungkin melakukan bunuh diri dibandingkan mereka yang tidak mengalami depresi. Bunuh diri sendiri menyumbang 9,1% kematian pada kelompok usia 15 hingga 19 tahun dan menempati urutan ketiga penyebab kematian utama pada kelompok usia ini, setelah kecelakaan dan penyerangan.

Remaja merupakan masa peralihan individu dari anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, kemampuan berfikir dan kematangan emosional. Umumnya individu dikatakan remaja ketika beranjak dari usia 12 tahun hingga 21 tahun (Khomsan, 2003). Pada masa ini individu mengalami perkembangan secara fisik, psikologi, dan pola identifikasi dari masa anak-anak menjadi dewasa serta mengalami perubahan. Usia remaja adalah periode transisi yang terbuka terhadap segala bentuk perubahan kondisi yang terjadi di sekitarnya. Perubahan yang terjadi di remaja cenderung menimbulkan berbagai permasalahan dan perubahan perilaku di kehidupan remaja (Proverawati, 2010). Masih banyak remaja dan anak-anak yang kurang sadar tentang pola hidup sehat, terbukti dengan aktivitas anak-anak yang banyak bermalasan-malasan seperti pergi ke sekolah dengan naik kendaraan terlalu banyak menonton TV, banyak bermain di depan komputer, dan tidak mempunyai banyak kesempatan untuk bermain di luar, hanya mengalami sedikit pendidikan jasmani kurang berolahraga (Anwar, 2005).

Remaja di Kab. Polewali Mandar sebagian besar belum pernah mendapatkan informasi mengenai aktivitas fisik dan kesehatan mental melalui kegiatan edukasi yang terstruktur dan sistematis. Mereka hanya mendapat informasi tersebut melalui media sosial yang tentunya tidak menyeluruh dan kurang lengkap. Para remaja putri belum menganggap bahwa kesehatan mental adalah suatu hal yang penting. Apabila ada suatu hal yang menyebabkan stres, remaja hanya bertanya pada teman sebaya sehingga sering kali tidak dapat menyelesaikan masalah tersebut. Oleh karena itu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berfokus mengisi kekosongan tersebut dengan menyajikan pemahaman terkait pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan mental bagi remaja putri melalui kegiatan penyuluhan aktivitas fisik dan kesehatan mental.

Metode

Dalam upaya mengatasi permasalahan yang telah dikemukakan, solusi yang diimplementasikan yaitu dengan mengadakan penyuluhan aktivitas fisik dan kesehatan mental kepada para remaja di Kab. Polewali Mandar. Kegiatan ini akan dilaksanakan selama 1 hari mulai pukul 08.00 sampai 12.00 dengan pemberian materi-materi terkait aktivitas fisik dan kesehatan mental. Pengisi materi merupakan pengajar-pengajar jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang cukup kompeten dalam memberikan materi terkait pendidikan olahraga dan kesehatan.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pola hidup sehat ini terbagi atas empat rangkaian kegiatan. Kegiatan pertama yaitu pemberian Ice breaking. Kegiatan ini dilakukan di awal, tengah dan akhir kegiatan sosialisasi sebagai salah satu upaya kreatif untuk memusatkan fokus dan minat peserta selama pelatihan berlangsung. Kedua, penyampaian materi penyuluhan yang

dilakukan oleh tim pengabdian yaitu para pengajar jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang sudah berkompeten dalam membawakan materi terkait pendidikan olahraga dan kesehatan. Kegiatan ketiga yaitu focus group discussion (FGD), yang merupakan sesi khusus untuk memberikan kesempatan kepada peserta penyuluhan yang merupakan remaja putri untuk saling bertukar pikiran dengan peserta lainnya sembari diamati/diobservasi oleh pemateri. Kegiatan keempat yaitu kegiatan evaluasi terhadap mitra yang dilakukan 1 minggu setelah penyuluhan untuk mengevaluasi penyuluhan dan memantau pemahaman mitra.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang berbentuk kegiatan penyuluhan aktivitas fisik dan kesehatan mental ini dimulai dengan persiapan pelaksanaan yaitu pelaksanaan observasi serta persiapan materi dan peralatan yang akan digunakan berkaitan dengan tema penyuluhan. Pelatihan diawali dengan pengenalan. Selanjutnya pemateri melakukan pemberian aktivitas ice breaking bagi peserta. Pemateri selanjutnya menjelaskan materi aktivitas fisik dan contoh-contoh aktivitas fisik yang dapat peserta terapkan setiap hari. Setelah itu pemateri kemudian menyampaikan materi terkait pentingnya kesehatan mental serta tips bagaimana menjaga mental agar tetap sehat bagi remaja putri. Setelah itu kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan refleksi. Kegiatan evaluasi dilakukan satu minggu setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan melalui wawancara lewat telepon dan whatsapp untuk menggali sejauh mana pemahaman para peserta terkait materi penyuluhan serta penerapannya dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Seluruh peserta hadir dan mengikuti kegiatan dengan tenang dan tertib hingga selesai. Pelaksanaan penyuluhan aktivitas fisik dan kesehatan mental bagi remaja putri di Kota Polewali berjalan dengan lancar dan tertib. Setelah diberikan materi dan dilakukan diskusi, para peserta terlihat antusias dalam membahas materi penyuluhan. Para peserta sangat antusias dengan pemberian materi ini ditandai dengan pertanyaan-pertanyaan yang secara langsung disampaikan di sela-sela penjelasan materi. Pertanyaan berkisar tentang bagaimana pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan mental, pelaksanaan aktivitas yang sesuai dan benar, tips kesehatan mental, serta bagaimana melakukan evaluasi terhadap kebugaran jasmani.

Kegiatan penyuluhan ini diharapkan memberikan pengetahuan yang baru dan memotivasi para peserta dalam menerapkan dan memaksimalkan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan kesehatan mental. Setelah tim pengabdian memberikan materi terkait aktivitas fisik dan kesehatan mental, kami juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk berdiskusi pada kegiatan refleksi terkait materi. Para remaja putri pun juga terlihat antusias saat sesi diskusi. Dengan adanya penyuluhan ini para peserta dapat memiliki pengetahuan dan mampu menerapkan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan kesehatan mental dalam membangun kesehatan mereka. Salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan pada penyuluhan ini adalah sikap dan perilaku peserta yang kooperatif selama kegiatan penyuluhan berlangsung.

Rangkaian kegiatan terakhir dalam kegiatan penyuluhan ini adalah kegiatan evaluasi. Kegiatan ini merupakan kegiatan wawancara kepada para peserta satu minggu setelah kegiatan penyuluhan. Wawancara juga dilakukan kepada para peserta melalui telepon dan aplikasi whatsapp terkait pengetahuan, perasaan dan pengalaman mereka dalam mengikuti

penyuluhan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa para peserta remaja putri memperoleh pengetahuan baru terkait aktivitas fisik serta kesehatan mental. Para peserta memahami pentingnya kedua materi tersebut bagi kesehatan mereka. Peserta menyatakan antusiasme dan kesenangannya dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini. Para peserta juga mengaku senang di dalam kegiatan diskusi karena mereka bisa memperoleh perspektif baru terutama tentang kesehatan mental. Para peserta mengemukakan motivasinya untuk mengimplementasikan apa yang mereka dapatkan dari kegiatan penyuluhan ke dalam aktivitas mereka sehari-hari. Para peserta mengaku pikiran mereka telah terbuka untuk senantiasa memperhatikan kesehatan mereka secara menyeluruh dala aspek fisik dan mental.

Kesimpulan

Kegiatan PKM penyuluhan aktivitas fisik dan kesehatan mental bagi remaja putri berlangsung dengan lancar dan menghasilkan beberapa dampak positif bagi mitra. Pertama, penyuluhan aktivitas fisik dan kesehatan mental bagi remaja putri di Kota Polewali dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya pemahaman aktivitas fisik dan kesehatan mental untuk membentuk kesehatan menyeluruh bagi mereka. Kedua, kegiatan penyuluhan aktivitas fisik dan kesehatan mental bagi remaja putri juga meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana menerapkan kedua hal ini ini dalam kegiatan mereka sehari-hari dalam mempertahankan kesehatan secara menyeluruh. Ketiga, peserta penyuluhan sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan dan mereka bertekad untuk ikut mensosialisasikan pengetahuan yang mereka dapatkan kepada teman-teman mereka.

Referensi

- Anwar, M. H. (2005). Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai Wahana Kompensasi Gerak Anak. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*. Vol.3.
- Azzopardi, P.S., Hearps, S.J.C., Francis, K.L. (2019). Progress in adolescent health and wellbeing: tracking 12 headline indicators for 195 countries and territories, 1990–2016. *Lancet*; 393: 1101–18.
- Ding, D., Lawson, K.D., Kolbe-Alexander, T.L., (2016). The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *Lancet*; 388: 1311–24
- Erskine, H.E., Moffitt, T.E., Copeland, W.E. (2015). A heavy burden on young minds: the global burden of mental and substance use disorders in children and youth. *Psychol Med*; 45: 1551–63.
- Jones, P. (2013). Adult mental health disorders and their age at onset. *Br J Psychiatry*; 5(10).
- Khomsan, A. (2003). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Patton, G. C., Sawyer, S.M., Santelli, J.S. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet*; 387: 2423–78.
- Proverawati, A. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sawyer, S.M., Azzopardi, P.S., Wickremarathne, D., Patton, G.C. (2018) The age of

adolescence. *Lancet Child Adolesc Health*; 2: 223–28.

Sawyer, S.M., Afifi, R.A., Bearinger, L.H. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *Lancet*; 379: 1630–40

UN Population Fund. (2019). *World population dashboard*. <https://www.unfpa.org/data/world-population-dashboard> (diakses Jan 29, 2024).