

Iptek bagi Masyarakat: Pemberian Edukasi Kesehatan Berbasis Aplikasi Pelacak *Mood* untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja

Adi Antoni^{*1}, Alprida Harahap², Haslinah Ahmad³, Abdullah AA⁴, Anto J. Hadi⁵, Juni Andriani Rangkuti⁶, Nefo Nafratilova Ritonga⁷

^{1,4} Departemen Keperawatan Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan

^{2,3,5,7} Departemen Kesehatan Masyarakat Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan

⁶Departemen Kebidanan Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan

*e-mail: adiantoni100@gmail.com¹, liaalprida12@gmail.com², haslinahahmad75@gmail.com³, jawaabdullah37@gmail.com⁴, antoarunraja@gmail.com⁵, juniandrianirangkuti06@gmail.com⁶, Nafratilovanefo@gmail.com⁷

Abstrak

Masalah kesehatan mental remaja perlu diperhatikan untuk mencegah terjadinya seks bebas pada remaja. Edukasi kesehatan remaja menjadi hal penting dalam kondisi saat ini. Tujuan edukasi ini adalah memberikan pengetahuan pada remaja tentang penggunaan aplikasi pelacak mood untuk meningkatkan kesehatan mental remaja dalam mencegah perilaku seks bebas serta pemanfaatan aplikasi pelacak mood dalam meningkatkan kesehatan remaja. Aplikasi yang digunakan adalah aplikasi pelacak mood yang dapat di download di playstore yang mudah di akses oleh pengguna smartphone. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada tanggal 16 Agustus 2024 dengan sasaran kegiatan ini adalah remaja SMA sederajat Se Kota Padangsidempuan sebanyak 19 orang. Metode edukasi yang digunakan adalah ceramah dan diskusi serta demonstrasi memanfaatkan aplikasi pelacak mood untuk meningkatkan kesehatan mental remaja serta dilakukan pretes dan posttest terkait kesehatan mental remaja. Hasil sebelum edukasi diperoleh kesehatan mental remaja diperoleh rendah 15 orang (78,94%) dan pengetahuan kesehatan mental tinggi 4 orang (21,06%). Setelah edukasi diperoleh kesehatan mental remaja diperoleh tinggi 19 orang (100%). Edukasi kesehatan berbasis aplikasi pelacak mood dapat meningkatkan kesehatan mental remaja agar selalu bertindak positif dan mencegah perilaku negative seperti seks bebas.

Kata Kunci: Aplikasi Pelacak Mood, Edukasi Kesehatan, Kesehatan Mental Remaja, Pencegahan Seks Bebas

Abstract

Adolescent mental health problems need to be considered to prevent free sex in adolescents. Adolescent health education is important in current conditions. The aim of this education is to provide knowledge to teenagers about the use of mood tracking applications to improve teenagers' mental health in preventing promiscuous sexual behavior as well as the use of mood tracking applications to improve teenagers' health. The application used is a mood tracking application which can be downloaded on the Play Store which is easily accessed by smartphone users. This community service activity was carried out on August 16 2024 with the target of this activity being 19 high school and equivalent teenagers in Padangsidempuan City. The educational methods used were lectures and discussions as well as demonstrations using mood tracking applications to improve adolescent mental health and pretests and posttests were carried out regarding adolescent mental health. The results obtained before education showed that adolescent mental health was low for 15 people (78.94%) and mental health knowledge was high for 4 people (21.06%). After education was obtained, the mental health of adolescents was found to be high at 19 people (100%). Health education based on mood tracking applications can improve the mental health of teenagers so that they always act positively and prevent negative behavior such as casual sex.

Keywords: *Mood Tracker Application, Health Education, Adolescent Mental Health, Prevention Of Free Sex*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja menjadi perhatian utama dalam upaya pencegahan aktivitas seksual bebas. Salah satunya termasuk peran sekolah terhadap kesehatan mental remaja masih terbatas. Secara konseptual, faktor tingkat siswa dan sekolah mungkin penting bagi kesehatan mental dan kesejahteraan remaja, dan sekolah memberikan pilihan intervensi yang dapat diterima dan efisien. (Aditia *et al.*, 2024).

Remaja merupakan kelompok usia yang paling rentan mengalami masalah kesehatan mental. Menurut WHO, setidaknya 10-20% remaja menderita gangguan kesehatan mental, dengan depresi dan kecemasan menjadi masalah utamanya (Caesaria, Suzana and Airlangga, 2024). Masalah ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tekanan akademis (sekolah dan teman sebaya, , peran orang tua, *overthinking*, serta masalah dalam hubungan sosial (Supini *et al.*, 2024).

Satu dari enam orang berusia 10–19 tahun. Masa remaja merupakan masa yang unik dan formatif. Perubahan fisik, emosional dan sosial, termasuk paparan terhadap kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan, dapat membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental. Melindungi remaja dari kesulitan, mendorong pembelajaran sosio-emosional dan kesejahteraan psikologis, dan memastikan akses terhadap layanan kesehatan mental sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan mereka selama masa remaja dan dewasa (Lambert and Carley, 2024).

Indonesia perlu meningkatkan pendidikan kesehatan mental bagi generasi muda. Menurut Kementerian Kesehatan RI, prevalensi gangguan jiwa pada remaja Indonesia masih sangat tinggi, yaitu berkisar 11-17%. Faktor-faktor seperti tekanan akademis, hubungan yang tidak sehat, dan ketidakpastian masa depan seringkali menjadi penyebab masalah kesehatan mental pada remaja. Meski begitu, stigma terhadap masalah kesehatan mental masih sangat kuat di masyarakat Indonesia (Robertson, 2021).

Seks bebas dapat meningkatkan risiko tertular penyakit menular seksual seperti HIV, herpes simpleks, kutil kelamin, gonore, dan hepatitis B. Penyakit-penyakit tersebut mudah menular melalui aktivitas seksual, baik itu seks oral maupun anal. Seks kasual biasanya didasarkan pada model hubungan satu malam. Beberapa orang merasa lebih baik setelah berhubungan seks, namun kurangnya komitmen dalam hubungan dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka di kemudian hari (Frieden *et al.*, 2015). Hubungan seks bebas akan berisiko pada perilaku kekerasan pada pelakunya (Miftakhurrohman and Siaga Pangestuti, 2022). Perilaku yang sehat akan berpengaruh terhadap kesehatan seseorang termasuk remaja (Djunaidy *et al.*, 2024; Afrina and Salsabilla, 2024).

Remaja yang tinggal di Kota Padangsidempuan berjumlah 28.087 jiwa. Menurut adat Padangsidempuan, remaja merupakan suatu kehormatan dan modal yang perlu dibina untuk menjadi generasi yang dapat maju ke arah yang lebih baik. Oleh karena itu, sangat penting bagi remaja untuk mengembangkan rasa percaya diri agar dapat mempertahankan perilaku seksual bebas (Hanifah, Nurwati and Santoso, 2022; Patandung *et al.*, 2022). Perilaku seksual berisiko terdiri dari langkah-langkah tertentu mulai dari berpegangan tangan, berciuman kering, berciuman basah, berpelukan, memegang atau menyentuh area sensitif tubuh, belaian, oral seks, dan senggama (Simanjuntak *et al.*, 2021). Perilaku seksual *promiscuous* (banyak pasangan) remaja ini

pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai dampak. Hal ini menunjukkan tingginya tingkat seks bebas di kalangan remaja (Fitriwati and Meinarisa, 2022).

Oleh sebab itu diperlukan adanya penanganan dalam pencegahan perilaku seks bebas. salah satunya dengan menggunakan aplikasi. Fungsi aplikasi dapat membantu menjaga mood remaja agar berperilaku positif dan senantiasa menjaga diri dari segala bentuk penyimpangan dan pergaulan bebas yang akan berpengaruh pada dirinya (Khalaf *et al.*, 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan teknologi dapat menimbulkan efek seperti keterlibatan aktif dengan teman sebaya, jaringan sosial lebih luas, tempat untuk mengungkapkan diri, serta akses ke program intervensi kesehatan mental remaja (Affarel, Mulyana and Amalia, 2024). Selain itu, media sosial juga berperan penting dalam mempengaruhi kesehatan mental remaja (Julhamdani *et al.*, 2024). Twenge mengatakan penggunaan media sosial secara berlebihan meningkatkan risiko depresi dan kecemasan pada remaja, yang dapat memengaruhi perilaku seksual berisiko (Arsini *et al.*, 2023). Edukasi berbasis aplikasi dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan penggunaannya (Sudrajat *et al.*, 2024). Edukasi kesehatan penting bagi kesehatan (Supyanuddin, Sarbanun and Setyaningsih, 2022; Sari & Nurdini, 2022).

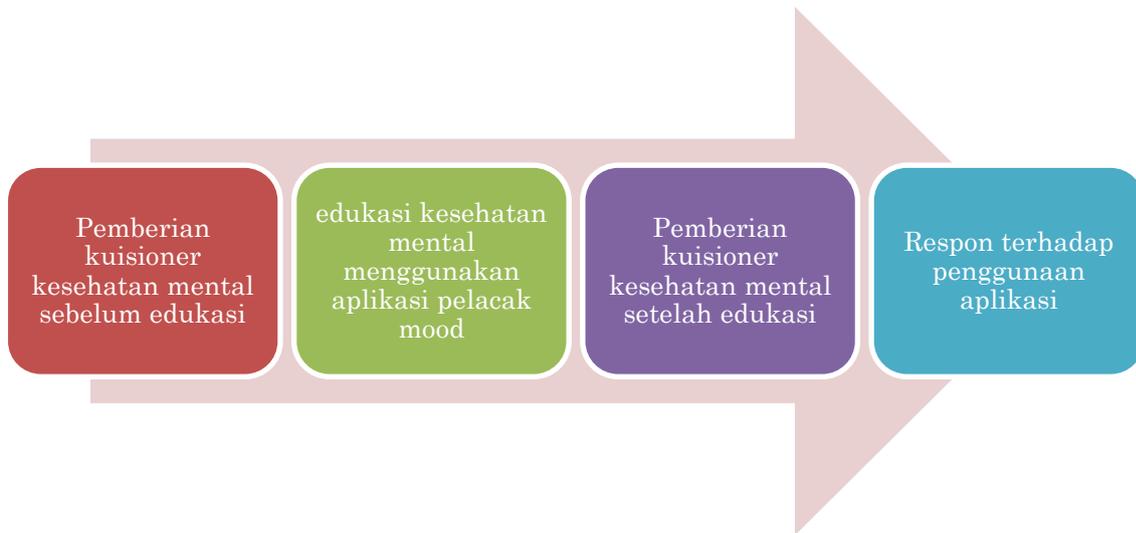
Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik melakukan pengabdian masyarakat berupa pemberian edukasi menggunakan aplikasi pelacak mood untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2024 di aula Universitas Aufa Royhan kepada para remaja berusia 17 s/d 20 tahun dari berbagai latar belakang akademik (SMA/ sederajat) di Kota Padangsidempuan. Jumlah generasi muda yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 19 orang. pemilihan remaja ini berdasarkan perwakilan 1 orang dari SMA sederajat yang ada di Kota padangsidempuan.

Metode pelaksanaannya adalah edukasi menggunakan aplikasi pelacak mood yaitu *mood tracking* yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja yang merupakan aplikasi yang bias di download melalui playstore. Sebelum dilakukan edukasi, remaja diberikan kuisisioner untuk menilai status kesehatan mentalnya. selanjutnya diberikan edukasi dan terakhir dilakukan pengisian kuisisioner kembali untuk menilai kesehatan mental remaja.

Berikut merupakan alur kegiatan edukasi kesehatan mental remaja menggunakan aplikasi pelacak mood: 1) Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diawali dengan pemberian kuisisioner kesehatan mental remaja (sebelum edukasi), 2) selanjutnya diberikan edukasi kesehatan mental menggunakan aplikasi pelacak mood; 3) kemudian dilanjutkan dengan pemberian kuisisioner kesehatan mental remaja (setelah edukasi) 4) dan terakhir melihat respon terhadap penggunaan aplikasi. Alur pelaksanaan tersebut dapat dilihat pada skema 1 berikut:



Skema 1. Alur Kegiatan Edukasi Kesehatan Mental Remaja Menggunakan Aplikasi Pelacak Mood

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan edukasi yang dilakukan kepada 19 remaja didapatkan kesehatan mental remaja sebelum dan sesudah edukasi kesehatan mental berbasis aplikasi pelacak mood dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1. Karakteristik Remaja yang Mengikuti Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Aplikasi Pelacak Mood

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin		
- Laki-laki	7 orang	36,84
- Perempuan	12 orang	63,16
Usia		
- 17-18	11 orang	57,89
- 19-20	8 orang	42,11
Sekolah		
- SMA	10 orang	52,63
- SMK	9 orang	47,37

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa mayoritas peserta pengabdian adalah perempuan sebanyak 12 orang (63,16%), sedangkan berdasarkan usia mayoritas berusia 17-18 tahun sebanyak 11 orang (57,89%). Berdasarkan sekolah kebanyakan didominasi oleh sekolah SMA sebanyak 10 orang (52,63%).

Tabel 2. Kesehatan Mental Remaja Sebelum dan Sesudah Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Aplikasi Pelacak Mood

Variable	Rendah	Persentase (%)	Tinggi	Persentase (%)
Sebelum edukasi	15 orang	78,94	4 orang	21,06
Sesudah edukasi	0 orang	0	19 orang	100

Berdasarkan tabel di atas diperoleh bahwa kesehatan mental remaja mayoritas

berpengetahuan rendah sebelum diberikan edukasi sebanyak 15 remaja (78,94%), dan minoritas remaja berpengetahuan tinggi sebanyak 4 remaja (21,06%). Namun hal ini berbanding terbalik setelah pemberian Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Aplikasi Pelacak Mood didapatkan seluruh remaja (100%) memiliki pengetahuan tinggi.

Pendidikan kesehatan mental remaja merupakan bagian dari salah satu cara yang tepat untuk mengatasi masalah kurangnya pengetahuan kesehatan mental pada remaja yang disebabkan oleh kurangnya kesadaran dari diri sendiri pada remaja itu sendiri serta mampu meningkatkan pengetahuan remaja itu sendiri terhadap aspek-aspek terkait.

Pendidikan kesehatan mental bagi generasi muda dapat membantu mereka memahami dan mengatasi tekanan yang mereka hadapi, sehingga mengurangi risiko perilaku seksual yang kacau. Hal ini juga mencakup hubungan sosial, hubungan interpersonal, hak, nilai-nilai, keragaman budaya, perilaku, dan kesehatan seksual dan reproduksi. Selain itu, media sosial juga berperan penting dalam mempengaruhi kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial secara berlebihan meningkatkan risiko depresi dan kecemasan pada remaja, yang dapat memengaruhi perilaku seksual berisiko berbasis aplikasi dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan penggunaannya.



Gambar 1. *Pemateri menjelaskan aplikasi pelacak mood ke pada remaja*

Gambar 1 menjelaskan tentang materi kesehatan mental remaja dan materi perilaku seks bebas pada remaja yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Pendidikan kesehatan mengenai kesadaran kesehatan mental pada remaja sangat diperlukan untuk mencegah perilaku seksual. Pentingnya pendidikan kesehatan mental bagi remaja untuk mencegah perilaku seks bebas tidak bisa dianggap remeh. Edukasi kesehatan sangat penting karena remaja memahami makna, peran, dampak, solusi dan cara menjaga kesehatan mental sehingga mampu memiliki konsep diri yang positif serta menghindari perilaku menyimpang. Perilaku pergaulan bebas biasanya tidak terkontrol dan bisa menjerumuskan anak ke hal-hal negatif. Remaja seharusnya memperoleh perhatian yang lebih dari orang sekitar, baik dari keluarga, dan maupun teman. Kurangnya pemahaman tentang perilaku seksual pada remaja dapat menimbulkan kerugian bagi remaja itu sendiri dan keluarga. sehingga kegiatan pengabdian ini sangat perlu dilakukan dan tetap ada agar perilaku seks bebas remaja

dapat terkontrol dengan adanya peningkatan kesehatan mental remaja.



Gambar 2. Penggunaan aplikasi pelacak mood (a) remaja mendownload aplikasi (b) tampilan awal aplikasi (c) respon setelah penggunaan aplikasi

Gambar 2 menjelaskan penggunaan aplikasi pelacak mood. penjelasan gambar 2 sebagai berikut:

- Remaja mendownload aplikasi: aplikasi pelacak mood dapat di download oleh remaja dengan menggunakan playstore. Setelah di download maka akan terinstal otomatis pada handphone dan dapat langsung digunakan.
- tampilan awal aplikasi: tampilan aplikasi ini meliputi rekomendasi kebiasaan positif seperti inspirasi pagi, kebiasaan baik yang membawa Bahagia (berlatih tersenyum dan berbahagia, cintai dirimu sendiri, berdoa, bersyukur), makan sehat (minum air yang cukup, makan buah, kurangi kafein, kurangi gula), penghilang stress (meditasi, ambil napas Panjang, pecahkan balon, jalan-jalan, ruangan bersih), relakasi (partikel alam semesta, kembang api, warna), peningkatan diri (baca terus, lakukan sesuatu yang baik untuk seseorang, gambarkan pikiran anda, tetapkan rencana harian, Latihan alat music, belajar Bahasa baru), hubungan (lakukan sesuatu untuk keluarga), kuatkan tubuhmu (stretching 10 menit, Latihan aerobic, bersepeda, yoga), tidur lebih baik (bangun lebih pagi, tidur di jam yang sama, tidak ada waktu layer sebelum tidur, tidak ada kafein di malam hari, tidak ada alcohol sebelum jam tidur).
- Respon setelah penggunaan aplikasi: respon remaja setelah menggunakan aplikasi adalah mereka terlihat senang karena dapat meluapkan perasaan dan dapat tersimpan sehingga dapat dilihat perubahan mood setiap harinya serta aktifitas peningkat mood jika terjadi penurunan.

4. KESIMPULAN

Setelah dilakukan edukasi kesehatan mental remaja menggunakan aplikasi pelacak mood diperoleh hasil sebagai berikut:

- Mayoritas peserta pengabdian adalah perempuan sebanyak 12 orang (63,16%), berdasarkan usia mayoritas berusia 17-18 tahun sebanyak 11 orang (57,89%). Berdasarkan sekolah kebanyakan didominasi oleh sekolah SMA sebanyak 10 orang (52,63%).

- b. Mayoritas kesehatan mental remaja sebelum edukasi adalah rendah yaitu 15 orang (78,94%).
- c. Seluruh remaja memiliki kesehatan mental yang tinggi setelah mengikuti edukasi kesehatan mental remaja menggunakan aplikasi pelacak mood yaitu 100 orang (78,94%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih dari Universitas Aufa Royhan yang telah dipercayakan dalam pendanaan yang diselenggarakan oleh Program Pengabdian kepada Masyarakat dari Direktorat Jenderal Riset dan Teknologi serta Pengabdian kepada Masyarakat Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi pada tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, I.M. *et al.* (2024) 'Pentingnya pendidikan kesehatan mental di lingkungan sekolah dasar: perspektif guru dan peserta didik', *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(2), pp. 705–711.
- Affarel, M.W., Mulyana, A. and Amalia, M. (2024) 'Pengaruh teknologi terhadap kesehatan mental', *Jurnal Hukum Kesehatan Indonesia*, 4(1), pp. 1–8.
- Afrina, Y. and Salsabilla, D.A. (2024) 'Edukasi bahaya pergaulan bebas pada remaja di sma kristen kota palangka raya', *Compromise Journal: Community Professional Service Journal*, 2(3), pp. 7–12.
- Arsini, Y. *et al.* (2023) 'Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja', *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), pp. 50–54.
- Caesaria, P.A., Suzana, D. and Airlangga, D.Z. (2024) 'Literatur Review Masalah Kesehatan Mental Remaja pada Ketidaksetaraan Sosial dan Ekonomi', *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 4(1), pp. 44–52.
- Desyanti, D., Sri Handayani, S., Febrina, W., & Sari, F. (2021). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Data Bahan Kimia Pada Smk Taruna Persada Dumai (Jurusan Laboratorium Kimia Smk Taruna Persada). *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 26–33. <https://doi.org/10.52072/abdine.v1i1.170>
- Djunaidy, V.D. *et al.* (2024) 'Penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat secara mandiri bagi kelompok wanita usia produktif (WUP)', *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), pp. 1–10.
- Fitriwati, C.I. and Meinarisa, M. (2022) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah pada remaja di man 1 bungo', *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(2), pp. 40–47. Available at: <https://doi.org/10.22437/jkmj.v6i2.20682>.
- Frieden, T.R. *et al.* (2015) *Aerts 2015*. Available at: <https://doi.org/10.1097/00008480-200308000-00006>.
- Hanifah, S.D., Nurwati, R.N. and Santoso, M.B. (2022) 'Seksualitas dan seks bebas remaja', *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(1), p. 57.
- Julhamdani, F. *et al.* (2024) 'Peran teknologi dan media sosial dalam membentuk dinamika kesehatan mental berdasarkan perspektif islam', *Journal on Education*, 06(02), pp. 11448–11463.
- Khalaf, Abderrahman M *et al.* (2023) 'The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review', *Cureus*, 15(8).

- Lambert, W.L. and Carley, E. (2024) 'Mental health of adolescents. *Cara and MacRae's Psychosocial Occupational Therapy: An Evolving Practice, Fourth Edition*, pp. 179–200.
- Miftakhurrohmah, A. and Siaga Pangestuti, R. (2022) 'Supporting pencegahan kekerasan seksual di kelurahan cakung timur-jakarta timur', *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), pp. 80–88.
- Patandung, V.P. *et al.* (2022) 'Edukasi pentingnya menjaga kesehatan mental pada anak remaja di lembaga pembinaan khusus anak ii tomohon', *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 3(2), pp. 1213–1219.
- Robertson, A. (2021) 'Mental health', *Young People on the Margins: Priorities for Action in Education and Youth*, pp. 51–76.
- Sari, F. and Nurdini, M. (2022) 'Edukasi mental health dan penyimpangan seksual bagi remaja', *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, 2(2), pp. 135–138.
- Simanjuntak, B.Y. *et al.* (2021) 'Hubungan faktor internal dengan perilaku seksual berisiko pada remaja (analisis skap provinsi bengkulu 2019)', *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(4), p. 226.
- Sudrajat, B. *et al.* (2024) 'Edukasi pemanfaatan internet dan iot untuk meningkatkan pengetahuan bagi pekerja sosial masyarakat kelurahan sukasari tangerang', *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), pp. 59–66.
- Supini, P. *et al.* (2024) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja', *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), pp. 166–172.
- Supyanuddin, Sarbanun, A. and Setyaningsih, R. (2022) 'Kesehatan mental remaja dalam perspektif pendidikan islam (studi pada risma at-taqwa desa kampung baru kecamatan penengahan lampung selatan)', *UNISAN JURNAL: Jurnal Manajemen dan Pendidikan*, 1(3), pp. 633–647.
- United Nations International Children Emergency funds (2021) 'SDG Goal 3: Good Health and Well-being - UNICEF DATA'. from <https://data.unicef.org/sdgs/goal-3-good-health-wellbeing/>.