

PROMOSI KESEHATAN TENTANG KESEHATAN MENTAL REMAJA DI PESANTREN MODERN TERPADU PROF.DR.HAMKA II PADANG

Erdanela Setiawati^{1*}, Ariel Alfattah Syach², Hilmi Rahman³, Sheza Nadhif⁴, Tania Larasati⁵, Muhammad Al Gausan Harsono⁶, Muhammad Anton Maulana⁷

¹⁻⁷Universitas Baiturrahmah Padang, Indonesia

* Corresponding Author: erdanelasetiawati@fk.unbrah.ac.id

Received: 05-04- 2025

Revised: 15-04-2023

Approved: 27-04-2025

ABSTRAK

Masa remaja adalah periode penting dalam membangun kesehatan mental yang optimal, karena pada tahap ini banyak masalah kesehatan mental mulai muncul dan berisiko berlanjut hingga dewasa. Kesehatan mental yang baik menjadi fondasi utama untuk mendukung perkembangan keterampilan sosial, emosional, dan psikologis yang dibutuhkan remaja dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dampak gangguan kesehatan mental yang paling sering terjadi pada remaja adalah stres, tapi dampak yang paling serius dari pada stres adalah depresi, kecemasan, perilaku bunuh diri, penyalahgunaan obat, dan kecenderungan perilaku antisosial. Perlu diberikan layanan kesehatan mental berbasis sekolah kepada remaja berupa edukasi-kesehatan dalam upaya mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental pada remaja dan meningkatkan kualitas hidup remaja. Tujuan-Promosi-Kesehatan. Untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental remaja, stress dan coping-mechanism-stress, serta bagaimana mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental, sebagai upaya memberikan layanan kesehatan mental bagi remaja di sekolah. Metode. Pendidikan (edukasi) kesehatan, pada hari Minggu, 1-12-2025, yang diikuti oleh 60 remaja siswa SMA-Swasta Pesantren-Modern-Terpada Prof.Dr.Hamka-II Padang. Peningkatan pengetahuan diukur dengan memberikan pre-test sebelum edukasi dan post-test setelah edukasi. Hasil. Rata-rata-skor-pengetahuan siswa ketika pre-test adalah 26,2 dengan skor-terendah 20 dan skor-tertinggi 34. Rata-rata-skor-pengetahuan siswa ketika post-test adalah 56,5 dengan skor-terendah 55 dan skor-tertinggi 60. Telah terjadi peningkatan pengetahuan remaja siswa pesantren setelah diberi edukasi dengan peningkatan skor post-test dari pre-test sebesar 30,3. Kesimpulan. Promosi-Kesehatan tentang Kesehatan-Mental-Remaja di PMT Prof.Dr.Hamka II Padang telah berhasil meningkatkan pengetahuan remaja. Diharapkan setelah edukasi, remaja dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, dimanapun remaja berada, agar terhindar dari bahaya gangguan kesehatan mental.

Kata Kunci: Coping-Mechanism-Stress; Kesehatan Mental; Promosi Kesehatan; Remaja; Stress

PENDAHULUAN

Menurut WHO, Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan orang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitas mereka. Remaja dengan kondisi mental yang sehat merupakan aset berharga bagi pengembangan sumber daya manusia di suatu negara. Kesehatan mental yang baik menjadi fondasi utama untuk mendukung perkembangan keterampilan sosial, emosional, dan psikologis yang dibutuhkan remaja dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Masa remaja adalah periode penting dalam membangun kesehatan mental yang optimal, karena pada tahap ini banyak masalah kesehatan mental mulai muncul dan berisiko berlanjut hingga dewasa (WHO, 2024)(Ayuningtias D., et al, 2018).

Secara global, satu dari tujuh (14%) remaja berusia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental (WHO, 2024). Di Indonesia, Pratiwi SD & Juwita R. tahun 2022, melakukan Analisis Data Global School-Based Student Health Survey (GSHS)

Indonesia 2015, tentang karakteristik Kesehatan Mental Remaja menemukan 908 (9,4%) dari 9.628 remaja siswa SMP-SMA dari 75 sekolah di tiga wilayah Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental, 4,28% mengalami gangguan kecemasan, dan 0,74% pernah melakukan upaya bunuh diri (Pratiwi SD. dan Djuwita R., 2023). Di kota Padang Provinsi Sumatera Barat, Sarfika R, dkk tahun 2023, yang melakukan penelitian dengan metode skrining kesehatan jiwa kepada 176 remaja siswa SMA di Padang, menemukan bahwa lebih dari separuh remaja (56,8%) teridentifikasi mengalami gejala neurosis (kecemasan dan depresi), lebih dari separuh remaja (63,6%) mengalami gejala psikotik, sebagian besar remaja (77,3%) teridentifikasi mengalami gejala PTSD, dan sekitar 0,6% remaja teridentifikasi menggunakan zat psikoaktif (Sarfika R., et al, 2023). Artinya angka prevalensi remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental di kota Padang cukup signifikan.

Berbagai faktor dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, seperti 1) faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres selama masa remaja meliputi: paparan terhadap kesulitan, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dan eksplorasi identitas. 2) Pengaruh media. 3) Norma gender, 4) Kualitas kehidupan rumah tangga 5) Hubungan dengan teman sebaya. 6) Kekerasan (terutama kekerasan seksual dan perundungan), 7) Pola asuh yang kasar, serta 8) Masalah sosial ekonomi yang serius. Faktor risiko yang lebih berat misalnya 1) kondisi tempat tinggal remaja, 2) stigma, 3) diskriminasi atau pengucilan, 4) kurangnya akses ke dukungan dan layanan yang berkualitas, 5) remaja yang tinggal di lingkungan yang rentan dan tidak aman; 6) remaja dengan penyakit kronis, 7) gangguan spektrum 8) autisme, 9) disabilitas intelektual atau kondisi neurologis lainnya; 10) remaja hamil, 11) orang tua remaja, 12) mereka yang menikah dini atau dipaksa; 13) anak yatim; dan 14) remaja dari latar belakang etnis atau seksual minoritas atau kelompok terdiskriminasi lainnya (WHO, 2024)(Aisyaroh N. et al, 2022) (Al Aziz A., 2020) (Gintari K.W., et al, 2023)

Dampak dari gangguan kesehatan mental yang sering terjadi pada remaja adalah stres. Kebanyakan remaja menghadapi stres saat pubertas. Stress yang berkepanjangan akan menimbulkan kecemasan, depresi berat, penyalahgunaan obat, kecenderungan berperilaku antisosial. serta kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (self-harm) hingga bunuh diri. Konsekuensi dari kegagalan menangani kondisi kesehatan mental remaja yang berlanjut hingga dewasa, dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental remaja serta membatasi kesempatan untuk menjalani kehidupan yang memuaskan sebagai orang dewasa, serta berdampak terhadap kualitas hidup remaja (WHO, 2024) (Agusthia M., et al, 2023) (Septiana N.Z., 2021) (Hansen J. et al, 2022).

Pesantren Modern Terpadu (PMT) Prof.Dr. Hamka II adalah sekolah islamik yang berbasis asrama yang berlokasi di Jl. By Pass Aia Pacah, Kec. Koto Tangah, Kota Padang Sumatera Barat 25586. Peta lokasi Pesantren dapat dilihat pada Gambar 1. Pesantren ini memiliki 580 orang santri yang sekarang tinggal (mondok) di dalamnya. Santri yang tinggal di dalam pesantren ini adalah remaja yang terdiri dari siswa SMP kelas VII - IX dan siswa SMA kelas X - XII. Usia mereka bervariasi dari yang berusia 11 tahun - 17 tahun.



Gambar 1.
Peta Lokasi PMT Prof.Dr. Hamka II Padang

Permasalahan remaja yang tinggal di pesantren biasanya diawali dengan masalah dalam melakukan proses adaptasi (penyesuaian diri), seperti belum mampu mengikuti pelajaran, sulit beradaptasi tinggal di asrama karena berpisah dengan orang tua, kemudian sebagian dari santri merupakan anak-anak yatim, piatu atau yatim-piatu yang ditiptikan ke pesantren oleh orang tua atau kerabat. Selain itu perubahan lingkungan sebelumnya yang ketika masih bersama orang tua atau kerabat kemudian tinggal bersama santri yang lebih kecil, sebaya atau mungkin lebih besar akan mempengaruhi proses adaptasi terhadap masalah yang terjadi sehingga akan berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka (N. A. Bau, et al, 2022) (Z. Maulana, et al, 2022) (Anissa M., et al, 2024).

Hasil survei awal yang dilakukan di SMA Swasta PMT Prof.Dr.Hamka II diperoleh data bahwa sebagian besar siswa mengalami stres yang berhubungan dengan beban tugas sekolah yang banyak, setiap mau ujian stres dan cemas, suka teringat dengan harapan orang tua, teringat masa depan, persaingan antar siswa, serta kecemasan terhadap masa depan. Beberapa siswa mengatakan adanya rasa tidak percaya diri dan kesulitan dalam berinteraksi dengan sesama teman dan guru. Dari guru diperoleh informasi, ada masalah siswa dalam mengelola perubahan identitas diri dan transisi menuju kemandirian. Banyak siswa masih kurang memahami pentingnya kesehatan mental, tidak tahu cara mengelola stres dengan cara yang sehat, seperti melalui meditasi, olahraga, atau berbicara dengan orang yang dipercaya. Sebagian besar guru juga belum menerima pelatihan khusus dalam mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan mental pada remaja, yang membuat mereka kurang siap dalam memberikan dukungan yang tepat bagi siswa yang membutuhkan.

Menurut WHO hal-hal yang sangat penting bagi kesehatan mental dan kesejahteraan remaja adalah: melindungi remaja dari kesulitan, mempromosikan pembelajaran sosial-emosional dan kesejahteraan psikologis, serta memastikan akses ke perawatan kesehatan mental (WHO, 2024). Layanan kesehatan mental berbasis sekolah adalah salah satu bentuk intervensi yang paling sering dilakukan untuk anak-anak dan remaja dengan masalah kesehatan mental, menjadikan sekolah sebagai penyedia utama layanan kesehatan mental bagi kelompok usia tersebut (Karyani U., 2016). Sayangnya keterlibatan konselor sekolah dalam memberikan dukungan dan layanan kesehatan mental rendah, karena keterbatasan sumber daya di sekolah, dan bervariasinya tanggung jawab konselor sekolah (Moesarofah M., 2023).

Setelah berdiskusi dengan pihak sekolah, maka tim promosi kesehatan FK Universitas Baiturrahmah diminta memberi edukasi kesehatan mental kepada remaja siswa sekolah SMA Swasta PMT Prof.Dr.Hamka II kota Padang sebagai upaya pencegahan dan upaya memberikan layanan kesehatan mental bagi remaja di sekolah. Tujuan PROMKES adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan

mental remaja, stres dan coping mechanism stress, serta bagaimana mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental.

METODE

PROMKES ini dilakukan dengan metode edukasi kesehatan, pada hari Minggu, tanggal 01 Desember 2024 di ruang seni Pesantren, dan diikuti oleh semua siswa SMA Tahun Ajaran 2024/2025 yang berjumlah kurang lebih 60 siswa. Alat bantu kelas edukasi adalah infocus dan screen, audiovisual, PPT materi edukasi. Materi edukasi antara lain: apa itu kesehatan mental, mengapa gangguan kesehatan mental sering terjadi pada remaja (penyebab atau faktor risiko), jenis-jenis gangguan kesehatan mental pada remaja, apa itu stress, jenis stres, faktor penyebab stress gejala gangguan stress, dampak gangguan stress pada remaja, serta strategi untuk menghadapi, mengelola, dan mengurangi stress (*coping stress*). Banner dibuat semenarik mungkin agar tujuan PROMKES tercapai. Banner yang berjudul 'Mari Saling P.E.D.U.L.I.' dalam mengatasi stress, dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2.
Banner PROMKES

Sebelum edukasi dimulai, dilakukan pre-test, dengan jumlah soal sebanyak 10 buah sebagai berikut: 1. Apa yang kamu ketahui tentang sehat? 2. Apa yang kamu ketahui tentang kesehatan mental? 3. Apa yang kamu ketahui tentang stress? 4. Apa saja jenis stress yang kamu ketahui? 5. Bagaimana gejala stress pada anak remaja? 6. Strategi yang digunakan untuk menghadapi, mengelola, dan mengurangi stress atau tekanan emosional disebut dengan? 7. Apa saja contoh dari mekanisme coping yang kamu ketahui? 8. Bagaimana cara melatih pernapasan dikala stress? 9. Apa itu akupresur? 10. Dimana titik dilakukannya akupresur untuk redakan stress?

Setelah pre-test, dilakukan penyampaian materi, dilanjutkan dengan penguatan dengan memberikan pertanyaan kepada para peserta. Antusiasme peserta dalam memberikan jawaban merupakan bukti bahwa peserta memberikan respon yang baik. Jika ada yang masih kurang jelas, peserta dipersilahkan untuk bertanya. Pada akhir acara dilakukan evaluasi hasil PROMKES dengan post-test. Proses pelaksanaan PROMKES dapat dilihat pada Gambar 3,4 dan 5



Gambar 3.
Memberikan Materi



Gambar 4.
Membagikan Soal Pre-Test



Gambar 5.
Tim PROMKES

HASIL DAN DISKUSI

PROMKES yang diberi judul “Menuju Remaja Sehat Seutuhnya: Atasi Stress dengan Coping Mechanism Sehat”, dan diikuti oleh 60 remaja siswa SMA (kelas X-XII) telah dilaksanakan pada hari Minggu, 1 Desember 2024, menggunakan metode edukasi kesehatan di ruang Seni SMA Swasta PMT Prof.Dr.Hamka II Padang.

Hasil Pre-Test Remaja Siswa SMA Swasta PMT. Prof.Dr.Hamka II Padang Tentang Kesehatan Mental Pada Remaja dapat dilihat pada tabel 1, sebagai berikut:

Tabel 1.
Rata-rata Skor Pengetahuan (Pre-Test) Remaja Siswa SMA Swasta PMT. Prof.Dr.Hamka II Padang Tentang Kesehatan Mental Pada Remaja

Variabel	N	Mean	SD	Min-Maks
Pengetahuan sebelum Edukasi	60	4,35	0,799	3 - 6

Berdasarkan Tabel 1. dapat dilihat bahwa rata-rata skor pengetahuan remaja sebelum diberikan edukasi sebesar 4,35 dengan nilai standar deviasi (SD) 0,799, dengan skor minimal 3 dan skor maksimal 6.

Hasil Post-Test Remaja Siswa SMA Swasta PMT. Prof.Dr.Hamka II Padang Tentang Kesehatan Mental Pada Remaja dapat dilihat pada tabel 2, sebagai berikut:

Tabel 2.
 Rata-rata Skor Pengetahuan (Post-Test) Remaja Siswa SMA Swasta PMT. Prof.Dr.Hamka II Padang Tentang Kesehatan Mental Pada Remaja

Variabel	N	Mean	SD	Min-Maks
Pengetahuan sesudah Edukasi	60	7,77	0,909	6 - 9

Berdasarkan Tabel 2. dapat dilihat bahwa rata-rata skor pengetahuan remaja sebelum diberikan esukasi sebesar 7,77 dengan nilai standar deviasi (SD) 0,909, dengan skor minimal 6 dan skor maksimal 9

Hasil Paired Samples Test Remaja Siswa SMA Swasta PMT. Prof.Dr.Hamka II Padang Tentang Kesehatan Mental Pada Remaja dapat dilihat pada tabel 3, sebagai berikut:

Tabel 3.
 Perbandingan Rata-rata Pengetahuan Remaja Siswa SMA Swasta PMT. Prof.Dr.Hamka II Padang Sebelum dan Sesudah Edukasi Kesehatan Mental Pada Remaja (n=60)

Variabel	Mean difference	SD	t	p-value
Pengetahuan sesudah Edukasi	-3,417	0,996	-26,559	0,000

Berdasarkan Tabel 3. dapat dilihat hasil Paired Samples Test bahwa ada perbedaan rata-rata skor pengetahuan remaja sebelum dan sesudah pemberian edukasi sebesar -3.417 dengan nilai p = 0.000. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata skor pengetahuan peserta antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Hasil skor pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi tentang kesehatan mental pada remaja 4,35 (SD 0,799) dan setelah diberikan edukasi 7,77 (SD 0,909) dengan nilai mean difference -3,417. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan remaja Siswa SMA Swasta PMT. Prof.Dr.Hamka II Padang sebesar 3,42.

Kegiatan PROMKES dengan metode edukasi kesehatan ini, dari hasil pre-test dan post-test telah membuktikan bahwa edukasi yang diberikan berdampak signifikan dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental. Keberhasilan metode edukasi atau pendidikan kesehatan ini dalam meningkatkan pengetahuan, sejalan dengan penelitian Hanafi dkk. tahun 2023 bahwa edukasi atau pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan responden dari 65.5% menjadi 100% (Hanafi, et al, 2023). Sedangkan Hidayati I.R dkk. tahun 2019 menyatakan edukasi atau pendidikan kesehatan berpengaruh pada pengetahuan 100% (Hidayati I.R., 2019). Penelitian oleh Wardani dan Fitria, tahun 2020, juga menemukan bahwa metode edukasi interaktif dapat meningkatkan pemahaman remaja terhadap isu kesehatan mental (Wardani M., et al, 2020). Oleh karena itu, hasil kegiatan ini menegaskan pentingnya penerapan edukasi atau pendidikan kesehatan mental yang berkelanjutan

di sekolah untuk mendukung kesejahteraan siswa remaja secara holistik (Salakory H.S.M., et al, 2024)

KESIMPULAN

Tim Promosi Kesehatan FK UNBRAH dengan metode edukasi kesehatan telah berhasil meningkatkan pengetahuan remaja siswa SMA Swasta Pesantren Modern Terpadu Prof.Dr.Hamka II Padang tentang Kesehatan Mental pada Remaja. Peningkatan pengetahuan ini dibuktikan dengan adanya kenaikan skor Post-Test 7,77 dari Pre-Test 4,35. Ada peningkatan sebesar 3,42.

Intervensi yang kami lakukan ini merupakan bentuk layanan kesehatan mental berbasis sekolah untuk memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan kesehatan mental remaja yang juga dapat berfungsi sebagai langkah-langkah preventif untuk mengurangi masalah kesehatan mental pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO. 2024. Mental Health Of Adolescents [Internet]. [Cited 2025 MAR 31]. Available From: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- [2] Ayuningtyas, D. ., Misnaniarti, & Rayhani, M. . (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- [3] Pratiwi, S. D., & Djuwita, R. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia (Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 382-393. <https://doi.org/10.14710/jek.v7i1.11905>
- [4] Sarfika R, Malini H, Effendi N, Permata PI, Fitri A SF. (2023). Deteksi Dini Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja Dengan Self-Reporting Questionare (SRQ-29). *Caradde*;5(3):397–404.
- [5] Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. . (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: LITERATURE REVIEW. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/SPICM.V1I1.6>
- [6] Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- [7] Gintari, K. W. ., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S. ., & Sintari, S. N. N. . (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja: The Overview of Mental Health in Adolescents. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- [8] Agusthia, M., Muchtar, R. S. U., & Ramadhani, D. (2023). Pengaruh edukasi teen mental health first aid terhadap tingkat pengetahuan remaja dalam mengurangi gangguan masalah kesehatan mental di SMAN 3 Batam. *Warta Dharmawangsa*, 17(1), 147-157
- [9] Septiana, N. Z. (2021). Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja dimasa pandemi covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1-13.

- [10] Hansen, J., Hanewinkel, R., & Galimov, A. (2022). Physical activity, screen time, and sleep: do German children and adolescents meet the movement guidelines?. *European Journal of Pediatrics*, 181(5), 1985-1995.
- [11] Z Maulana, L. Kadir, and R. Abudi, (2022). "Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil," *Jambura J. Epidemiol.*, vol. 1, no. 1, pp. 29–37, doi: 10.37905/jje.v1i1.15076.
- [12] Z. Maulana, A. Safitri, A. Pamungkas, and R. Rafi'i, (2022). "Tingkat Stres Pada Santri Baru Raudhatul Jannah Palangka Raya," *J. Mhs. BK An-Nur Berbeda, Bermakna, Mulia*, vol. 8, no. 3, pp. 211–216,
- [13] Anissa, M., Akbar, R. R., Malik, R., & Sari, W. (2024). Kegiatan Edukasi untuk Mencegah Gangguan Kesehatan Mental di Pesantren Al-Falah. *ABDIMASKU: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 7(1), 361-366.
- [14] Karyani, U. (2016). Merancang perubahan di sekolah untuk menjadi sekolah yang mempromosikan kesehatan mental. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 48-60.
- [15] Moesarofah, M. (2023). IDENTIFIKASI PERAN KONSELOR SEKOLAH DALAM LAYANAN KESEHATAN MENTAL BERBASIS SEKOLAH. *jkpi*, 4, 337-344. DOI: <https://doi.org/10.32806/jkpi.v4i2.13>
- [16] SakoryH... Wuriani, & Pratama, K. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Metode Tutor Sebaya (Peer Group) Terhadap Pengetahuan Psikososial Dan Kematangan Sosial Remaja. 14(1), 95–101.
- [17] Hidayati, I. R., Pujiana, D., & Fadillah, M. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Tentang Bahaya Merokok Kelas XI SMA Yayasan Wanita Kereta Api Palembang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 125–135. <http://journals.ums.ac.id/index.php/JK/article/download/9769/5093>
- [18] Wardani, M., & Fitria, A. (2020). Efektivitas metode edukasi interaktif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental. *Indonesian Journal of Community Health Education*, 4(2), 112–118.
- [19] Salakory, H. S. M., Matulesy, F. S., & Tauran, R. I. (2024). Upaya Promotif Dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Pada Siswa SMA Negeri 26 Maluku Tengah. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(6), 487–496. <https://doi.org/10.59395/altifani.v4i6.574>