

Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Jiwa dalam Upaya Mengurangi Stres pada Remaja

Teti Rahmawati

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Kerja Pembangunan Jakarta

Penulis korespondensi: tetirahmawati97@gmail.com

Abstrak: Masa pandemi covid-19, semua aktivitas dilakukan secara online. Begitu juga aktivitas remaja semuanya dilakukan dari rumah secara online. Hal ini, menyebabkan remaja merasa bosan dan stres. Sehingga diperlukan adanya pemahaman mengenai kesehatan jiwa dan cara mengatasi stres supaya remaja dapat segera mengatasi masalah yang dihadapinya. Sasaran kegiatan adalah remaja. Tujuan kegiatan adalah terjadinya peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan jiwa dan cara mengatasi stres. Jumlah peserta 75 orang. Metode yang digunakan adalah pemberian pendidikan kesehatan dengan ceramah, tanya jawab, diskusi, demonstrasi, dan re-demonstrasi. Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan pre-test dan setelahnya dilakukan post-test menggunakan kuesioner. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan jiwa dan psikomotor mengenai cara mengatasi stres pada remaja. Hal ini menunjukkan pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan berbagai metode efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan psikomotor.

Kata Kunci: online, pandemi Covid-19, remaja, stres

Abstract: During the Covid-19 pandemic, all activities were carried out online. Likewise, teenagers' activities are all done online from home. This causes teenagers to feel bored and stressed. So, it is necessary to understand mental health and how to deal with stress so that teenagers can immediately overcome the problems they face. The target of the activity is teenagers. The aim of the activity is to increase knowledge about mental health and how to deal with stress. The number of participants was 75 people. The method used is providing health education through lectures, questions and answers, discussions, demonstrations and re-demonstrations. Before carrying out the activity, a pre-test was carried out and afterward a post-test was carried out using a questionnaire. The results show an increase in knowledge regarding mental health and psychomotor skills regarding how to deal with stress in adolescents. This shows the provision of health education using various effective methods to improve knowledge and psychomotor skills.

Keywords: covid-19 pandemic, online, stress, teenagers

1. Pendahuluan

Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014, kesehatan jiwa adalah keadaan dimana seseorang menyadari kemampuannya dalam mengatasi stres, mampu berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial, dapat bekerja dan berkontribusi pada masyarakat. Gangguan jiwa

disebabkan oleh banyak faktor yang saling berkaitan antara lain faktor biologis, kurangnya pemahaman atau keyakinan agama, koping non konstruktif, stresor psikososial, dan pengalaman traumatik (Suryani, 2015).

Gangguan kejiwaan yang paling umum adalah depresi dan kecemasan (World Health Organization, n.d.). WHO mengatakan depresi adalah penyakit keempat yang paling umum di seluruh dunia dan diperkirakan akan menjadi masalah kesehatan utama (Agung, 2022). Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6%) menderita kecemasan. Saat ini, 322 juta orang di seluruh dunia menderita depresi (4,4% dari populasi), hampir setengahnya berasal dari Asia Tenggara dan kawasan Pasifik Barat. Data (Risksdas, 2018) menunjukkan prevalensi gangguan jiwa emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan di atas usia 15 tahun meningkat sekitar 6,1% dari total penduduk Indonesia atau 11 juta orang. Prevalensi depresi di kalangan remaja (usia 15-24) adalah 6,2%. Depresi berat menunjukkan kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri. 80-90% kasus bunuh diri disebabkan oleh depresi dan kecemasan. Menurut *sociologist*, 4,2% pelajar Indonesia memiliki pikiran untuk bunuh diri, dengan kelompok usia tertinggi antara 15 hingga 29 tahun (Egsaugm, 2020). Selain itu, depresi remaja dapat disebabkan oleh banyak faktor diantaranya *bullying*, faktor keluarga, masalah keuangan, dan tekanan akademik.

Banyak remaja yang mengalami tekanan akademik selama pandemi Covid-19. Salah satunya karena adanya kegiatan belajar jarak jauh (PJJ) yang berlangsung selama ini. “Banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan guru untuk menyelesaikan kurikulum menambah stres dan kebosanan, membuat banyak siswa merasa tidak fokus dan kewalahan,” kata Sekretaris Kesehatan. Efek penyakit yang berkepanjangan bisa sangat negatif dan bertahan lama (Rizqo 2020). Hasil penelitian tentang dampak psikologis PJJ pada mahasiswa pada masa pandemi Covid-19 adalah (42,27%) mengalami kecemasan, (44,56%) stres dan (23,18%) depresi (Sari et al., 2022). Selama proses PJJ, beberapa siswa melaporkan merasa bosan, kesepian, bahkan stres, menurut Badan Perlindungan Anak Indonesia. Dalam kasus ekstrim, depresi masa kanak-kanak diduga berujung pada bunuh diri selama pandemi (Wijaya, 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 orang remaja di wilayah Kelurahan Ciracas mengatakan 8 dari 10 remaja mengatakan belum tahu tanda dan gejala kecemasan dan depresi. 7 dari 10 remaja mengatakan bosan dengan kegiatan sehari-hari dirumah saja dan lelah mengerjakan tugas sekolah yang lebih banyak dibandingkan kalau sekolah *offline*, 8 dari 10 remaja mengatakan kangen bertemu dan bermain dengan teman-teman untuk menghilangkan bosan, 6 dari 10 remaja mengatakan orang tua lebih sering marah-marah remaja meminta

penjelasan mengenai pelajaran kepada orang tua. 9 dari 10 remaja mengatakan belum pernah mendapatkan informasi mengenai kesehatan jiwa. Kondisi diatas dapat menyebabkan remaja mengalami depresi. Depresi terjadi dengan salah satu ciri adalah stres dan kecemasan berkepanjangan yang menyebabkan terhambatnya aktivitas dan menurunnya kualitas fisik. Untuk itu dibutuhkan pengetahuan mengenai stres, kecemasan, dan cara mengatasinya (tercantum dalam konsep kesehatan jiwa) sehingga remaja dapat menyelesaikan masalah dan mengatasi stres yang dialami dengan baik dan benar.

Pencegahan depresi dapat dilakukan dengan manajemen (pengelolaan) stres. Hasil penelitian Mentari dkk. (2020) menunjukkan lima teknik manajemen stres pada remaja, yaitu *problem focused coping, group discussion therapy, pendekatan konseling behavioral, emotional focus coping, dan guided imagery*. Teknik yang hasilnya paling efektif adalah *guided imagery* merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan memadukan pernafasan lambat dan teratur (teknik nafas dalam) disertai membayangkan hal yang menyenangkan dan menenangkan. Dengan adanya keterbatasan imajinasi, maka *guided imagery* hanya dapat dilakukan menggunakan satu imajinasi yang paling kuat (D & A, Suhariyanti E, 2017).

Untuk mencapai perubahan perilaku yaitu remaja mampu melakukan cara mengatasi stres yang dialami dengan baik dan benar maka dibutuhkan pengetahuan. Untuk itu kegiatan ini dirancang dalam bentuk pemberian pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menggunakan berbagai metode yaitu ceramah, tanya jawab, diskusi, demonstrasi dengan pemutaran video, dan re-demonstrasi. Hal ini sesuai pernyataan Lenczowski, E., et al (2017) apabila metode dikombinasikan, maka pengetahuan yang diserap akan semakin banyak, dimana setiap media memiliki keunggulan dan kelemahan masing-masing. Manfaat alat bantu visual sangat efektif, transparan, dan dapat membantu dalam pengambilan keputusan serta mengubah perilaku beresiko (Afriyani, L. D., & Salafas, 2019).

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 1 (satu) hari dimulai dengan tahapan sebagai berikut:

a. Persiapan

Persiapan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan studi pendahuluan
- 2) Melakukan koordinasi antar pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat
- 3) Mengurus perizinan untuk melakukan pengabdian masyarakat

- 4) Melakukan koordinasi antara pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan ketua karang taruna.
- 5) Mempersiapkan media dan sarana prasarana yang akan digunakan
- 6) Bekerjasama dengan ketua karang taruna untuk memastikan *link zoom* tersebut kepada remaja

b. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 2 Oktober 2021 secara *online* melalui *zoom*. Pada awal kegiatan diikuti oleh 85 orang. Peserta yang mengikuti kegiatan sampai selesai sebanyak 75 orang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi dengan pemutaran video, dan re-demonstrasi. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, dilakukan *pre test* dengan membagikan *link pre test* pada peserta. Tahapan pelaksanaan kegiatan dicantumkan dalam Tabel 1.

c. Evaluasi kegiatan.

Evaluasi kegiatan mencakup hal-hal berikut:

- 1) Kegiatan dilakukan *online* melalui *zoom*.
- 2) Kegiatan berjalan lancar, tidak ada kendala internet.
- 3) Peserta yang hadir dari awal kegiatan sampai selesai sebanyak 75 orang
- 4) Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan dengan aktifnya peserta pada sesi diskusi sehingga proses diskusi lebih lama 45 menit dari jadwal yang ditetapkan.
- 5) Evaluasi dilakukan dengan membagikan *link post test* yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama dengan kuesioner *pre test* dengan waktu pengisian selama 10 menit. Selain itu, peserta melakukan re-demonstrasi mengenai cara mengatasi stres.
- 6) Hasil yang diperoleh dari *post test* adalah dengan hasil 87% peserta mampu menjawab pengertian sehat, 75% tanda dan gejala sehat jiwa, 85% pengertian stres, 80% penyebab stres, 80% ciri-ciri stres, 78% cara mengatasi stres, 82% pengertian gangguan jiwa, 85% penyebab gangguan jiwa, 80% gangguan jiwa yang sering ditemukan di masyarakat, 75% yang harus dilakukan bila ada yang mengalami gangguan jiwa, dan 78 % mampu melakukan cara mengatasi stres.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat

Tahap Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
Pendahuluan (15 menit)	1. Mengucapkan salam	1. Menjawab salam
	2. Memperkenalkan diri	2. Memperhatikan
	3. Menjelaskan tujuan	3. Memperhatikan
	4. Menjelaskan topik materi	4. Memperhatikan
	5. Melakukan <i>pre test</i>	5. Mengisi <i>link pre test</i>
	6. Menggali pengetahuan remaja tentang kesehatan jiwa	6. Menjawab pertanyaan
Penyajian (75 menit)	Menjelaskan materi secara berurutan dan teratur	
	1. Menjelaskan pengertian sehat	Memperhatikan
	2. Menjelaskan tanda dan gejala sehat jiwa	Memperhatikan
	3. Menjelaskan pengertian stres	Memperhatikan
	4. Menjelaskan penyebab stres	Memperhatikan
	5. Menjelaskan ciri-ciri orang stres	Memperhatikan
	6. Menjelaskan cara mengatasi stres	Memperhatikan
	7. Mendemonstrasikan salah satu cara mengatasi stres yaitu <i>guided imagery</i> dengan memutar video	Memperhatikan
	8. Meminta peserta untuk mempraktekkan kembali cara mengatasi stres	Mempraktekkan
	9. Memberikan kesempatan untuk bertanya	Memberikan pertanyaan
	10. Memberikan reinforcement positif	Memperhatikan
	11. Menjawab pertanyaan	Memperhatikan
	12. Menjelaskan pengertian gangguan jiwa	Memperhatikan
	13. Menjelaskan penyebab gangguan jiwa	Memperhatikan
	14. Menjelaskan gangguan jiwa yang sering ditemukan di masyarakat	Memperhatikan
	15. Menjelaskan hal-hal yang harus dilakukan bila menemukan orang yang mengalami gangguan jiwa	Memperhatikan
	16. Memberikan kesempatan untuk bertanya	Memberikan Pertanyaan
	17. Menjawab pertanyaan	Memperhatikan
18. Memberikan reinforcement positif	Memperhatikan	
Penutup (20 menit)	1. Menyimpulkan bersama – sama materi yang telah disampaikan	Memperhatikan dan berperan aktif
	2. Melakukan <i>post test</i> dari materi yang sudah disampaikan	Mengisi <i>link post test</i>
	3. Mengucapkan salam	Menjawab salam

3. Hasil dan Diskusi

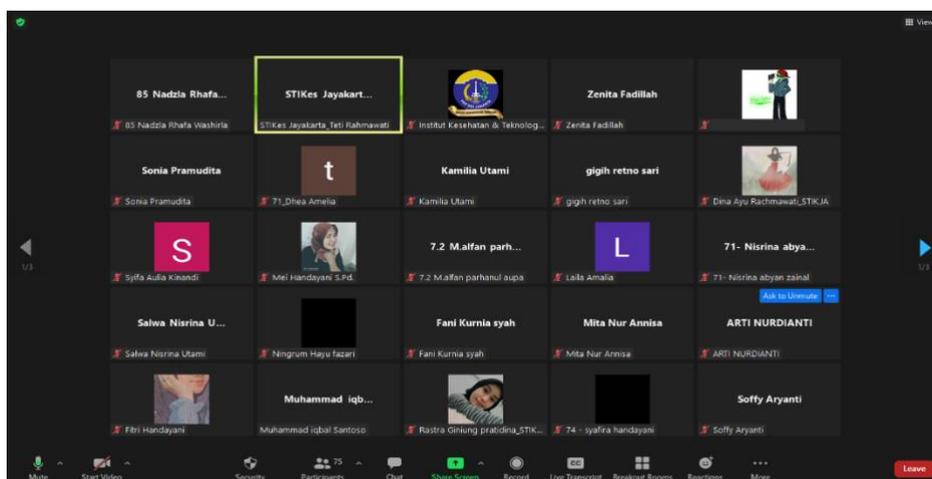
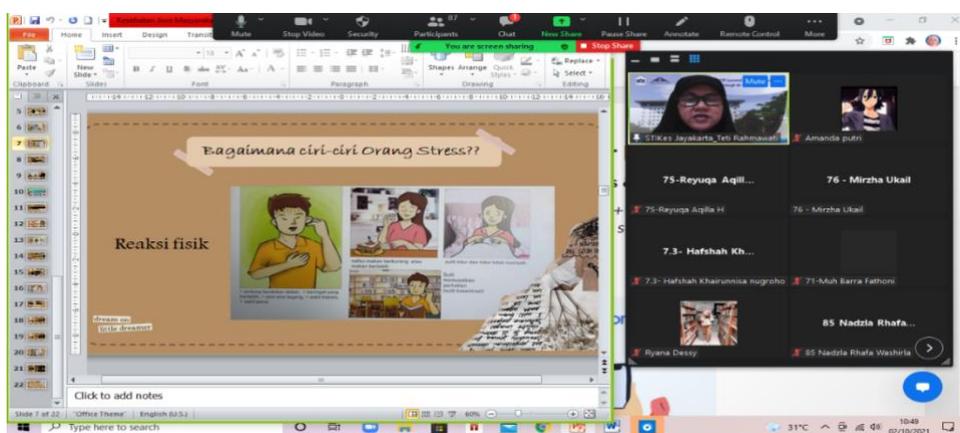
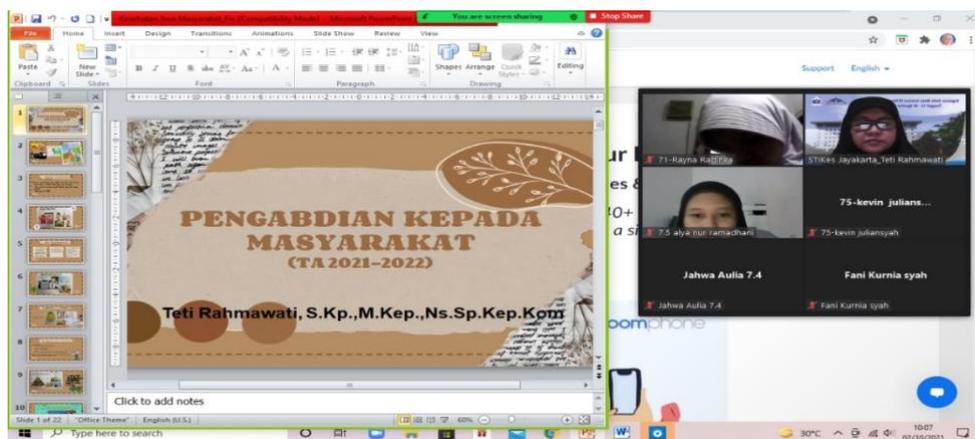
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada remaja dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan jiwa dan cara mengatasinya secara umum berjalan

lancar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Sebelum memulai kegiatan pengabdian masyarakat, dilakukan koordinasi antar pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat, mengurus perizinan untuk melakukan pengabdian masyarakat, melakukan koordinasi antara pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan ketua karang taruna, mempersiapkan media dan sarana prasarana yang akan digunakan, dan bekerjasama dengan ketua karang taruna untuk memastikan *link zoom* tersebar kepada remaja.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 2 Oktober 2021 dilakukan secara *online* melalui *zoom*. Pelaksanaan kegiatan dilakukan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi dengan pemutaran video, dan re-demonstrasi (semua peserta mempraktikkan cara melakukan *guide imagery*). Peserta penyuluhan kesehatan mendengarkan penjelasan mengenai pengertian sehat, tanda dan gejala sehat jiwa, pengertian stres, penyebab stres, ciri-ciri stres, cara mengatasi stres, mendemonstrasikan cara mengatasi stres, menjelaskan pengertian gangguan jiwa, penyebab gangguan jiwa, gangguan jiwa yang sering ditemukan di masyarakat, dan yang harus dilakukan bila ada yang mengalami gangguan jiwa.

Kegiatan pendidikan kesehatan dimulai dengan tahap pendahuluan dimana pemateri mengucapkan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan yang ingin dicapai, menjelaskan topik materi yang akan disampaikan, melakukan *pretest* dengan membagikan link *pretest* kepada peserta, dan menggali pengetahuan peserta terkait materi yang akan disampaikan dengan hasil 30% peserta mampu menjawab pengertian sehat, 50% tanda dan gejala sehat jiwa, 40% pengertian stres, 35% penyebab stres, 35% ciri-ciri stres, 45% cara mengatasi stres, 35% pengertian gangguan jiwa, 40% penyebab gangguan jiwa, 20% gangguan jiwa yang sering ditemukan di masyarakat, 20% yang harus dilakukan bila ada yang mengalami gangguan jiwa, dan 20% mampu melakukan cara mengatasi stres.

Selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai kesehatan jiwa. Pada saat memberikan materi dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, terlihat peserta aktif dan antusias memperhatikan materi yang diberikan. Beberapa mengajukan pertanyaan dan kadang dijawab oleh peserta yang lain. Setelah semua materi disampaikan, selanjutnya pemateri melakukan pemutaran video untuk mendemonstrasikan cara mengatasi stres. Peserta diminta mempraktekkan kembali cara mengatasi stres dan 10 peserta yang dapat mempraktekkan dengan benar akan mendapat cendera mata sebagai *doorprize*. Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan dengan menggunakan media power point. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dapat terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pendidikan Kesehatan

Setelah materi penyuluhan kesehatan disampaikan, tahap selanjutnya adalah penutup dimana pemateri menyimpulkan materi yang sudah disampaikan yang dilanjutkan dengan melakukan evaluasi melalui kegiatan *post test* dengan membagikan *link post test* dan diberi waktu selama 10 menit, dengan hasil 87% peserta mampu menjawab pengertian sehat, 75%

tanda dan gejala sehat jiwa, 85% pengertian stres, 80% penyebab stres, 80% ciri-ciri stres, 78% cara mengatasi stres, 82% pengertian gangguan jiwa, 85% penyebab gangguan jiwa, 80% gangguan jiwa yang sering ditemukan di masyarakat, 75% yang harus dilakukan bila ada yang mengalami gangguan jiwa, dan 78 % mampu melakukan cara mengatasi stres.

Peserta kegiatan pendidikan kesehatan berjumlah 75 orang terdiri dari 63 perempuan dan 12 orang laki-laki. Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* semua peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan seperti ditunjukkan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Hasil *Pre* dan *Post Test*

No	Uraian	Nilai	
		Pre Test	Post Test
1.	Pengertian sehat	30%	85%
2.	Tanda dan gejala sehat jiwa	50%	75%
3.	Pengertian stres	40%	90%
4.	Penyebab stres	35%	80%
5.	Ciri-ciri stres	35%	83%
6.	Cara mengatasi stres	45%	85%
7.	Pengertian gangguan jiwa	35%	75%
8.	Penyebab gangguan jiwa	40%	75%
9.	Gangguan jiwa yang sering ditemukan di masyarakat	20%	80%
10.	Yang harus dilakukan bila ada yang mengalami gangguan jiwa	20%	80%
11.	Cara mengatasi stres	20%	78%

Evaluasi lain yang dapat dilakukan adalah peserta hadir di *link zoom* yang sudah disediakan sebagai peserta penyuluhan kesehatan pada awal kegiatan sebanyak 85 orang. Peserta yang mengikuti kegiatan sampai selesai sebanyak 75 orang. Peserta yang mengisi daftar hadir sebanyak 59 orang. Pelaksanaan kegiatan terjadwal mulai jam 10.00-11.00 WIB. Pelaksanaan sesuai yang dijadwalkan hanya lebih lama. Kegiatan selesai jam 11.50 WIB karena banyaknya peserta yang bertanya dan antusias mengikuti kegiatan. *Pre test* dan *post test* dilakukan secara bersama-sama, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara *online* karena dalam kondisi pandemi *covid-19*. Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* terlihat, setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan jiwa remaja dan cara mengatasi stres, terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada peserta penyuluhan kesehatan yang cukup signifikan. Penerimaan informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Budiman dan Riyanto, 2014). Dengan meningkatnya pengetahuan dan

keterampilan diharapkan peserta mampu mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari bahkan mengajarkan ke teman-temannya sehingga semakin banyak remaja yang memahami cara mengatasi stres sehingga jika mulai merasakan adanya tanda dan gejala stres, remaja mengetahui tindakan yang harus dilakukan.

Sesuai dengan hasil penelitian yang mengatakan pemberian informasi dapat meningkatkan pengetahuan (Hayati, 2018). Pengetahuan yang dimiliki merupakan pemicu awal terjadinya perubahan perilaku (Rahmawati, 2015), salah satu cara untuk mendapatkan pengetahuan dengan memberikan *health education* (Rahmawati, 2017). Selain itu, peningkatan pengetahuan diperoleh karena informasi yang diberikan melalui kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan dengan menggunakan berbagai metode, seperti metode ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, dan re-demonstrasi yang didukung dengan media yang sesuai (Rahmawati, 2017). Hal ini dilakukan untuk mencapai tujuan yang maksimal karena setiap metode dan media memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa secara umum remaja mengalami peningkatan pengetahuan dengan rincian: 85% remaja mampu menjawab pengertian sehat, 75% remaja mampu menjawab tanda dan gejala sehat jiwa, 90% remaja mampu menjawab pengertian stres, 80% remaja mampu menjawab penyebab stres, 83% remaja mampu menjawab ciri-ciri stres, 85% remaja mampu menjawab cara mengatasi stres, 75% remaja mampu menjawab pengertian gangguan jiwa, 75% remaja mampu menjawab penyebab gangguan jiwa, 80% remaja mampu menjawab gangguan jiwa yang sering ditemukan di masyarakat, dan 80% remaja mampu menjawab yang harus dilakukan bila ada yang mengalami gangguan jiwa. Peningkatan keterampilan remaja, mencakup 80% remaja mampu mempraktekkan cara mendeteksi tanda dan gejala gangguan jiwa dan 78% dapat melakukan *guide imagery* untuk mengatasi stres.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan Jakarta (IKT PKP Jakarta) yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dalam skema hibah pengabdian kepada masyarakat Tahun Anggaran 2021-2022.

Daftar Referensi

- Agung, F. (2022). *Depresi dan Bunuh Diri*. Diunduh dari. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri
- Afriyani, L. D., & Salafas, E. (2019). Efektifitas Media Promosi Kesehatan Asi Perah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Bekerja Untuk Memberikan Asi Eksklusif. *Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 8(1). <https://doi.org/10.30591/siklus.v8i1.1053>
- Budiman dan Riyanto, A. (2014). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Wijaya, C. (2021). *Covid-19: “Stres, mudah marah, hingga dugaan bunuh diri”, persoalan mental murid selama sekolah dari rumah*. <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-55992502>
- Sugiyanti, D.A., Suhariyanti, E. & Priyanto, S. (2017). Pengaruh Guided Imagery Dalam Menurunkan Stres Siswa Menghadapi Proses Boarding School di SMK Kesdam IV Kota Magelang. *J Holist Nurs Sci.*, 4(2), 50-58. <http://journal.ummgl.ac.id/index.php/nursing%0A/article/view/1749>
- Egsaugm. (2020). *Darurat kesehatan mental bagi remaja*. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Hayati, N. I. (2018). Study Komparatif Mekanisme Koping Pasien Coronary Artery Disease (CAD) Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan di High Care Unit RS Immanuel Bandung. Diakses dari laman <https://www.semanticscholar.org/paper/Study-Komparatif-Mekanisme-Koping-Pasien-Coronary-Hayati>
- Lenczowski, E., Tung-Hahn, E., Higareda, J., McCormick, C., Markoff, T., Arffa, M., Alam, M. (2017). Video education to improve recognition of common benign and malignant cutaneous lesions and skin cancer prevention in the public. *International Journal of Women's Dermatology*, 4(2), 80-82.
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Rahmawati, T. (2015). *Hubungan Dukungan Suami dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kelurahan Sukatani Kecamatan Tapos Kota Depok*. Universitas Indonesia, Indonesia.
- Rahmawati, T. (2017). Case Study dalam Mengatasi Anemia pada Remaja Putri di Keluarga dengan Model HEMA Coach (Health Education, Modifikasi Perilaku, dan Coaching). *Faletehan Health Journal*, 5(2), 61–68.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.

- Rizqo, K. A. (2020). *3 Dampak Negatif Sekolah Online untuk Jangka Panjang Versi Menteri Nadiem*. <https://news.detik.com/berita/d-5124573/3-dampak-negatif-sekolah-online-untuk-jangka-panjang-versi-menteri-nadiem>
- Sari, R. S., Rianti, Sylvia, D., & Ramadhayanti, G. (2022). Peningkatan pengetahuan orang tua tentang kejang demam dan penanganan kejang demam anak melalui pendidikan kesehatan. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 6(2), 4622–4630.
- Suryani. (2015). Mengenal gejala dan penyebab gangguan jiwa. Seminar Nasional “Stigma terhadap orang gangguan jiwa” BEM Psikologi UNJANI Hotel Cemerlang, Bandung, Kamis, 10 Oktober, 2013.
- World Health Organization. (n.d.). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. World Health Organization.