

Pendampingan Kesehatan Fisik dan Mental dalam Rangka Pencegahan Depresi Remaja Kelurahan Pagerwojo Kabupaten Kendal

Festi Himatu Karima^{1*}, Ibnu Fatkhu Royana², Indri Kustantinah³, Nur Hidayat⁴

^{1,3,4} Pendidikan Bahasa Inggris, FPBS, Universitas PGRI Semarang

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang

Email: festihimatu@upgris.ac.id

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel :

Diterima : Maret 2024

Direvisi : April 2024

Disetujui : Mei 2024

Kata Kunci :

Kesehatan Jasmani,
Kesehatan Mental,
Depresi, Labil, Remaja,
Generasi Z

ABSTRAK

Pengabdian ini memfokuskan pada kegiatan sosialisasi kesehatan fisik dan kesehatan mental yang disasarkan pada remaja karang taruna Kelurahan Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal. Fungsi dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi kepada remaja agar memiliki kesadaran akan kesehatan diri mereka yang dimulai dari kesehatan jasmani dan ruhani atau lebih sering disebut sebagai kesehatan mental. Kegiatan ini dilaksanakan di Balkondes, Balai Ekonomi Desa, Kecamatan Limbangan, Kabupaten Kendal. Metode yang digunakan dalam kegiatan pendampingan ini adalah metode penyuluhan sosialisasi dan pendampingan dalam bentuk dialog dan diskusi yang didampingi oleh dosen dan praktisi psikologi. Materi yang disampaikan adalah terkait bagaimana kesehatan fisik akan mempengaruhi kesehatan mental remaja, sehingga remaja perlu bersikap aktif dalam kegiatan-kegiatan yang bernilai positif.

ARTICLE INFO

Article History :

Received: March 2024

Revised: April 2024

Accepted: May 2024

Keywords:

Phisics Health, Mental
Health, Depression,
Unstable, Teenager, Z
Generation

ABSTRACT

This program focuses on the socialization of physical health and mental health activities aimed at the youths of the Taruna Coral Coral Kelurahan Pagerwojo district of Limbangan District of Kendal. The function of this activity is to educate adolescents to have an awareness of their own health that starts with physical and mental health or more often referred to as mental health. The activities were carried out in Balkondes, Village Economic Hall, Limbangan district, Kendal district. The method used in this accompanying activity is the method of socialization and accompaniment in the form of dialogue and discussion accompanied by lecturers and practitioners of psychology. The material is related to how physical health will affect mental health of adolescents, so adolescents need to be active in positive-value activities.

1. Pendahuluan

Kesegaran jasmani menjadi masalah yang cukup penting untuk generasi muda saat ini. Meskipun sudah cukup banyak para pemuda yang mulai mendarai akan pentingnya kesehatan fisik, namun menurut wakil Menteri Kesehatan dr. Dante Saksono H., kasus obesitas di Indonesia

meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2023, Riskesdas mencatat ada kenaikan sekitar 15,3 %. Kenaikan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, beberapa diantaranya adalah kenaikan income masyarakat, sehingga meningkatkan asupan makanan yang mereka peroleh dari kebiasaan konsumtif para remaja mengkonsumsi makanan junkfood yang beredar di pasaran. Anemo remaja jaman sekarang, akan dianggap gaul jika mereka nongkrong bersama teman, menyebabkan meningkatnya konsumsi gula dan karbohidrat diluar kebutuhan sehari-hari. Kebanyakan dari remaja tidak menyadari bahaya tersebut yang akan mengarahkan mereka pada obesitas, karena mereka kurang bergerak (CNN, 2023). Budaya untuk menyehatkan jasmani sebenarnya sudah di mulai sejak SD dengan diadakannya senam setiap hari jum'at, selaras dengan tujuan dari pendidikan jasmani yaitu mensupport pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang meliputi jasmani, ruhani, emosional dan sosial dalam upayanya membentuk kebiasaan hidup yang sehat (Hidayat, 2019).

Dalam kesempatan lain, para remaja generasi Z ini juga memiliki pola pergaulan yang kurang sehat, seperti halnya sering nongkrong sampai malam, merokok, bahkan sampai minum minuman keras yang tentu saja sangat merugikan diri sendiri. Pola pergaulan yang akhirnya mendukung gaya hidup mereka ini, bisa menjadi kebiasaan yang tidak sehat dan menurunkan daya tahan tubuh serta memicu penyakit berbahaya lainnya, seperti hipertensi, paru-paru, jantung dan ginjal.

Kesehatan jasmani dibutuhkan oleh para remaja karena mereka adalah generasi muda yang senantiasa akan disibukkan dengan kegiatan-kegiatan yang akan menguras fisik. Kesegaran jasmani juga dibutuhkan agar mereka bisa senantiasa sehat dalam menjalani aktifitas yang banyak. Kesegaran jasmani merupakan usaha tubuh untuk mampu melakukan aktivitas tanpa kendala berupa kelelahan dan kesakitan secara fisik (Wisahati & Santosa, 2010). Kesegaran jasmani akan bisa lebih optimal jika didukung dengan pola makan yang sehat sehingga terhindar dari obesitas. Fakta lapangan saat ini, banyak sekali anak remaja yang mengalami obesitas karena kebiasaan mereka yang mengkonsumsi gula berlebih dan "mager" akronim dari males gerak oleh karena kebiasaan mereka melihat gadget. Hal ini bisa dibuktikan melalui penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, bahwa dari 47,8% peserta yang obesitas menderita kecanduan gadget (Rini & Huriah, 2020). Bahkan prevalensi obesitas di dunia pada tahun 2020 mencapai 38,3 juta orang. Sedangkan di Indonesia sendiri mencapai 2 juta remaja (Aina et al., 2023). Banyak komplikasi yang terjadi ketika remaja mengalami obesitas, selain penyakit fisik, mereka juga rentan terjangkit penyakit mental.

Remaja saat ini tentu saja tidak bisa dibandingkan dengan remaja pada jaman dahulu. Mereka mengalami dua masa yang jauh berbeda, baik dari kesempatan dan tantangan yang mereka hadapi. Perbedaan ini tentu saja tidak bisa dianggap sepele, karena pada kenyataannya generasi muda jaman sekarang dikenal sebagai generasi yang labil, dan gampang depresi. Telah disinggung sebelumnya beberapa masalah gaya hidup yang sedang dihadapi oleh para remaja, yaitu masalah kesehatan jasmani yang jika dibiarkan terus menerus juga akan mengancam kesehatan mental mereka. Kesehatan mental sangat mempengaruhi kehidupan para remaja, khususnya remaja Indonesia, karena dengan remaja yang memiliki kestabilan mental mereka bisa berdaya guna bagi lingkungannya dengan baik, dan kunci bagi mahluk hidup untuk bisa beraktifitas dengan normal (Prastikawati et al., 2023). Remaja dengan gangguan kesehatan mental akan membatasi pergaulan dirinya, dan kurang bisa memahami ujian hidup yang mereka hadapi. Mereka perlu mendapat dampingan dari orang di sekeliling mereka, agar bisa memaknai semua kejadian buruk yang terjadi pada mereka adalah hal yang setiap orang akan jalani, sehingga mereka bisa lebih santai dalam menjalani kehidupan yang

selain penuh dengan hal baik, namun juga ada hal buruk yang harus dilalui sebagai pelajaran hidup (Sarmine et al., 2023a; Yunanto, 2019). Kondisi kesehatan mental remaja dimaknai sebagai ketidakmampuan remaja dalam menangani segala kondisi lingkungan yang ia hadapi. Hal ini bisa dimulai dari masalah keluarga, masalah pertemanan dan juga masalah sekolah atau pekerjaan.

Kesehatan mental menjadi sebuah tantangan yang akan selalu menyita perhatian, baik dari sisi remaja dan orang tua (Janitra et al., 2021). Dari sisi remaja, mereka adalah individu yang belum memiliki pengalaman dalam menjalani hidup, sehingga dibutuhkan pendampingan dari orang tua, sebagai anggota keluarga yang paling dekat, serta guru, dan teman sebaya baik dari lingkungan rumah dan sekolah yang memiliki efek positif. Kesuksesan mereka dalam menjalani kehidupan awal mereka di lingkungan sosial yang lebih luas dipengaruhi oleh orang-orang tersebut di atas, sehingga lingkungan yang positif dan memiliki support positif akan menghasilkan pribadi remaja yang positif dan kuat secara mental. Akan tetapi tidak semua remaja beruntung memiliki lingkungan keluarga dan sosial yang baik, sehingga mereka tetap beresiko mengalami gangguan mental. Banyak hal yang menjadikan kesehatan mental perlu lebih mendapat perhatian, karena banyak sekali kasus yang terkonfirmasi tidak bisa mendapat pelayanan kesehatan yang seharusnya, oleh karena stigma dan isolasi sosial yang sudah terlanjur salah. Adanya ketakutan bagi para penderita juga mengakibatkan gejala penderita gangguan mental semakin parah, sehingga mengarah pada depresi dan bunuh diri.

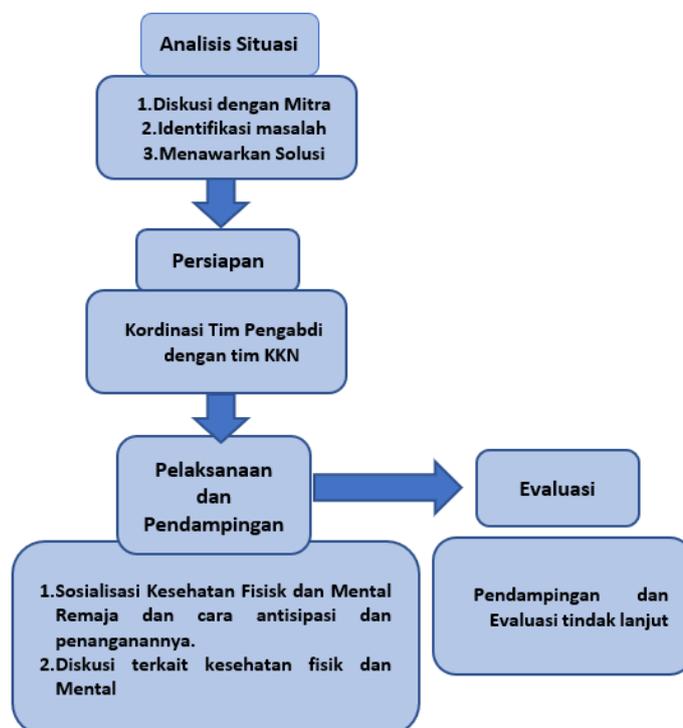
Keseimbangan antara kesehatan jasmani dan mental remaja perlu ditingkatkan, karena dengan kondisi tersebut remaja tidak bisa menjalani hidup dengan tenang. Di sisi lain, kegiatan yang dilakukan untuk menyehatkan jasmani bisa menjadi salah satu cara guna mengalihkan perhatian remaja pada masalah psikologis yang mereka alami. Melalui kegiatan fisik di luar rumah, para remaja bisa berinteraksi positif dengan lainnya, dan memunculkan sifat menghargai diri sendiri dan orang lain. Mereka juga akan lebih bersemangat ketika berkomunikasi positif dengan orang lain.

Permasalahan utama yang dihadapi oleh remaja Kelurahan Pagerwojo adalah, bahwa ada beberapa kasus gangguan kesehatan mental remaja di Kelurahan Pagerwojo, sampai pada kasus bunuh diri. Dalam wawancara yang dilakukan pada tanggal , ternyata masih banyak remaja yang tidak tahu harus berbuat apa jika menghadapi masalah. Mereka juga terlalu *over thinking* akan masalah yang menurut orang dewasa sepele. Mereka kurang menyadari banyak alternatif jalan keluar yang bisa diambil daripada fokus pada masalah yang ada. Hal-hal inilah yang membuat tim pengabdian Universitas PGRI Semarang melakukan pendampingan kesehatan fisik dan mental bersamaan dengan adanya mahasiswa Universitas PGRI Semarang yang sedang melakukan KKN di sana. Tujuan dari program ini adalah untuk mengedukasi para remaja tentang pentingnya kesehatan fisik dan mental. Bagaimana ciri-ciri ketika gangguan mental mulai muncul dan bagaimana tindakan yang dilakukan bagi orang lain yang mengetahui jika ada orang terdekat mereka yang menderita gangguan mental. Kesadaran untuk menciptakan lingkungan yang sadar akan kesehatan mental akan memunculkan rasa empati bagi para penderita sehingga bisa membantu secara maksimal upaya penyembuhan penderita gangguan mental. Manfaat dari program ini tidak saja akan dinikmati oleh para penderita gangguan mental, namun juga seluruh aspek masyarakat yang menjadi basis utama pencegahan dini gangguan mental remaja menjadi depresi.

2. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pengabdian ini melalui beberapa tahapan. Pada tahap awal, kami melakukan analisis situasi dengan bantuan mahasiswa KKN universitas PGRI Semarang sebagai partner akademik. Dari analisis ini yang dilakukan dengan cara diskusi dan wawancara, kami mendapatkan informasi terkait masalah gangguan mental yang terjadi pada salah satu remaja kelurahan pagerwojo, sehingga kami dari Tim pengabdian UPGRIS bersinergi dengan mahasiswa KKN segera menindaklanjuti dengan mendatangi kelurahan Pagerwojo, Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal yang berjarak 23 km dari kampus Universitas PGRI Semarang.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa sosialisasi kesehatan fisik dan mental. Sosialisasi ini dibagi menjadi dua tahapan berdasarkan tema yang berbeda. Tema pertama yaitu Ruang Lingkup Kesehatan Fisik dan Upaya Pertahanannya, sedangkan tema kedua adalah Pemahaman tentang Kesehatan Mental. Sosialisasi ini dilakukan secara interaktif, sehingga para remaja merasa senang dan nyaman ketika mendengarkan materi. Mereka juga bisa sesekali berinteraksi dengan narasumber tanpa takut, sehingga terjalin keakraban antara remaja karang taruna dan narasumber.



Gambar 1. Diagram tahap pelaksanaan PKM

Tahapan setelah sosialisasi yaitu diskusi terkait bagaimana mengatur pola hidup sehat fisik dan mental. Tahapan diskusi ini memancing para remaja untuk membuka diri terkait permasalahan yang mereka hadapi dan para narasumber akan membantu mencari solusi akan permasalahan tersebut. Pada tahap ini juga dilakukan penguatan terhadap diri remaja agar mereka menjadi pribadi yang lebih kuat secara fisik dan mental.

Tahap akhir pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi ini dilakukan guna mengevaluasi sejauh mana remaja karang taruna memiliki permasalahan di bidang fisik dan mental. Bersama-sama bersinergi antara Tim PKM dan mahasiswa KKN melakukan evaluasi terkait sejauh mana masalah yang dihadapi remaja dan kecenderungan mereka untuk menyelesaikan masalahnya. Tahapan ini akan membantu tim PKM merangkum seberapa banyak remaja yang butuh pendampingan kesehatan fisik dan mental yang terbagi menjadi dua urgensi. Urgensi ringan dan urgensi berat. Jika dalam taraf urgensi ringan, maka tim PKM hanya memberikan pendampingan melalui WA dan motivasi, namun jika ada kasus remaja urgensi berat, maka tim PKM akan menyarankan remaja tersebut mendatangi Pusat Bimbingan Konseling dan Layanan Psikologi dan Assesmen SDM Universitas PGRI Semarang, untuk tindak lanjut ke depannya.

3. Hasil dan Pembahasan

Pada hari pertama pengabdian, tim PKM UPGRIS bersinergi dengan tim KKN UPGRIS dan juga tim dari Kelurahan Pagerwojo mengadakan pertemuan di Balai Warga Kelurahan Pagerwojo, tepatnya di Balkondes yang kebetulan masuk wilayah Kelurahan Tamanrejo, Kabupaten Kendal. Pertemuan tersebut berlangsung cukup lama, mulai pukul 07.00- 12.00. Kegiatan pengabdian diawali dengan acara senam bersama, antara Tim Pengabdian, Tim KKN, beberapa perwakilan dari Kelurahan dan remaja Karangtaruna Kelurahan Pagerwojo. Senam dilakukan 1 jam, kemudian dilanjut istirahat sebentar sambil menyantap sarapan. Agenda selanjutnya adalah sosialisasi kesehatan fisik dan mental yang disampaikan berturut-turut oleh Dosen FPIPSKR, Ibnu Fatkhur Royana, M. Pd., dan Dosen FPBS, Rr. Festi Himatu Karima, M. Hum.

Materi pertama berkaitan dengan Ruang Lingkup Kesehatan Fisik dan Upaya Pertahanannya disampaikan oleh pak Ibnu dengan interaktif. Bahwa kesehatan mental berawal dari kesehatan fisik yang paripurna, dan sengan menjaga kesehatan fisik secara otomatis akan membantu mencegah gangguan mental seseorang. Kebanyakan remaja saat ini memiliki pola hidup yang tidak sehat. Bersamaan dengan maraknya kemajuan teknologi informasi, tidak membuat remaja semakin sadar akan pentingnya kesehatan fisik, namun malah membuat mereka menjadi remaja yang “mager” sambil menikmati kemajuan informasi (misal: membuka media sosial Facebook, instagram, nontn Youtube, dll). Artinya mereka malah diperbudak dan terperangkap pada sisi negatif kemajuan teknologi informasi. Menurut narasumber, hal pertama yang harus dilakukan untuk memutus “kemageran” atau “males gerak” para remaja ini adalah salah satunya dengan membuat sebuah komunitas olah raga, yang dimulai dari diri sendiri, dari olah raga kecil, dan dilakukan rutin setiap hari. Hal ini akan menciptakan pengaruh positif bagi diri sendiri dan lingkungan yang lebih luas di mana para remaja ini tinggal. Kegiatan fisik yang dilakukan minimal 10 menit dapat memberikan dampak positif bagi tubuh, apalagi jika teratur dilakukan, maka akan membantu tubuh dalam menurunkan resiko penyakit jantung, stroke, diabetes, hipertensi. Di sisi lain, dengan aktifitas fisik bisa menurunkan resiko gangguan mental, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang (Chaeroni et al., 2021).

Manfaat lain dari aktifitas fisik bagi remaja adalah dapat menurunkan obesitas dengan meningkatkan massa otot bagi remaja. Dengan rutin melakukan aktifitas fisik, para remaja secara tidak langsung akan membentuk badan mereka menjadi lebih baik, sehingga mereka secara tidak sadar mengontrol asupan makanan yang akan dikonsumsi, karena sadar akan pentingnya menjaga kesehatan, sehingga membuat mereka lebih bijak dalam memilih makanan (Qin et al., 2020).



Gambar 2. Foto Kegiatan PKM UPGRIS beserta Karang Taruna Pagerwojo

Materi kedua disampaikan oleh Bu Festi terkait Pemahaman tentang Kesehatan Mental. Pada materi ini disampaikan apa itu pengertian gangguan mental, sehingga para remaja karang taruna bisa memahami gangguan kesehatan mental yang sesungguhnya. Narasumber juga menyampaikan ciri-ciri awal bagaimana gangguan mental mulai menyerang seseorang. Dari penjelasan ini juga akhirnya para remaja bisa memahami, bahwa lingkungan sosial seseorang juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, sehingga lingkungan sosial yang positif bisa membantu seseorang berpikir positif serta bisa membentuk pribadi yang positif juga (Chaeroni et al., 2021; Indrayogi, 2020). Beberapa faktor yang bisa menyebabkan gangguan mental, salah satunya adalah dari lingkungan. Keberadaan lingkungan memiliki kontribusi yang cukup besar bagi kesehatan mental remaja, selain trauma, genetik dan diskriminasi. Keempat faktor penyebab tersebut sebenarnya bisa dicegah, selama para remaja yang memiliki resiko besar terganggu mentalnya memiliki keinginan untuk sehat. Beberapa cara yang bisa ditemui antara lain dengan memberikan afirmasi positif pada diri sendiri, percaya bahwa diri sendiri memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah apapun. Selain afirmasi positif, para remaja juga perlu melakukan olah raga rutin, karena dengan olah raga bisa membantu mengelola stress dan meningkatkan mood, sehingga bisa lebih sehat dalam berpikir (Sarmini et al., 2023b). Langkah terakhir jika kedua cara pencegahan tersebut dirasa belum efektif, maka diperlukan bantuan profesional, dan jangan malu untuk meminta bantuan profesional. Hampir kebanyakan kasus gangguan mental yang terlambat ditangani berujung pada kematian, sehingga perlu partisipasi aktif bagi penderita dan orang-orang yang berada di sekitar penderita untuk aktif membantu dan mencari pertolongan medis, sehingga bisa lebih cepat tertangani.

Setelah kedua sesi sosialisasi dipaparkan oleh narasumber, sesi selanjutnya adalah diskusi. Selama sesi diskusi berlangsung, para remaja karang taruna bisa “curhat” atau cerita apapun terkait kondisi fisik dan mental dirinya. Beranjak dari cerita mereka, lalu dievaluasi oleh tim Pengabdian UPGRIS, apakah ada diantara mereka ada yang membutuhkan penanganan lebih lanjut. Jika ada, maka akan dilanjutkan ke tahap membantu mereka untuk mencari pertolongan medis atau layanan psikologi. Kegiatan diskusi dan pendampingan ini memakan waktu kurang lebih 1 jam. Dari diskusi ini juga diharapkan kesadaran para remaja untuk lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental, karena dengan mental yang sehat, akan tercipta generasi muda yang kuat menghadapi tantangan ke depan.

4. Kesimpulan dan Saran

Kegiatan sosialisasi kesehatan fisik dan mental pada para remaja ternyata sangat dibutuhkan remaja untuk membuat mereka lebih sadar akan pentingnya psikis dan fisik yang sehat. Melalui

kegiatan ini, dari tim pengabdian menyadari, bahwa pengetahuan mereka terkait kesehatan mental masih sangat minim, bahkan seringkali timbul mitos yang mempersamai kasus-kasus mental yang dihadapi remaja, yang seharusnya bisa dicegah jika orang-orang yang berada di sekitar penderita gangguan mental memberikan support positif dan mencari bantuan. Kesehatan fisik dan mental seringkali dianggap sepele, sampai penyakit mental yang dialami semakin memburuk dan berakibat fatal, yaitu mengarah pada bunuh diri. Kegiatan sosialisasi ini akhirnya sangat bermanfaat bagi remaja karang taruna kelurahan Pagerwojo, karena membangkitkan kesadaran mereka, menambah wawasan mereka terkait apa itu gangguan mental, apa saja faktor penyebabnya, bagaimana mengantisipasinya, serta apa yang harus dilakukan jika ada orang terdekat yang menderita. Harapan dari kegiatan pengabdian ini bisa memberikan dampak positif bagi remaja, agar mereka lebih kuat lagi menghadapi tantangan masa depan, yang tentu saja tidak akan mudah.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada LPPM UPGRIS, Tim KKN UPGRIS, Karang Taruna Kelurahan Pagerwojo dan Tamanrejo, Kecamatan Limbangan, Kabupaten Kendal

6. Daftar Pustaka

- Aina, S. I. N., Ariani, M., & Yuliana, F. (2023). Riwayat Keluarga, Pola Makan dan Penggunaan Gadget Penyebab Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Negeri "X" Banjarmasin. *Malahayati Nursing Journal*, 5(4), 987–999.
- Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental? *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 54–62.
- CNN, I. (2023, July 25). *Obesitas Meningkat di Indonesia, Kenaikan Income Biang Kerok?* <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20230725090151-255-977373/obesitas-meningkat-di-indonesia-kenaikan-income-jadi-biang-kerok#:~:text=Menurut%20Wakil%20Menteri%20Kesehatan%20RI,meningkat%20menjadi%2021%2C8%20persen>.
- Hidayat, S. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21.
- Indrayogi, I. (2020). Korelasi antara Tingkat Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) dengan Prestasi Belajarpendidikan Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Journal Respects*, 2(1), 7–14.
- Janitra, P., Prihandini, P., & Aristi, N. (2021). Pemanfaatan media digital dalam pengelolaan kesehatan mental remaja di era pandemi. *Buletin Udayana Mengabdi*, 20(1), 18–23.
- Prastikawati, E. F., Wiyaka, W., Karima, F. H., & Cholifah, N. (2023). Parenting Positif Penghasil Tumbuh Kembang Positif pada Anak Usia Dini. *DEDIKASI PKM*, 4(3), 488. <https://doi.org/10.32493/dedikasipkm.v4i3.33072>
- Qin, F., Song, Y., Nassis, G. P., Zhao, L., Dong, Y., Zhao, C., Feng, Y., & Zhao, J. (2020). Physical activity, screen time, and emotional well-being during the 2019 novel coronavirus outbreak in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5170.

- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).
- Sarmini, S., Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023a). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Monsu'ani Tano Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 154–161.
- Sarmini, S., Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023b). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Monsu'ani Tano Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 154–161.
- Wisahati, A. S., & Santosa, T. (2010). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan, Jakarta*.
- Yunanto, T. A. R. (2019). Perlu kah kesehatan mental remaja? Menyelisik peranan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75–88.