



SURAT TUGAS
Nomor : 048b/A/ST/Fikes/VII/2024

Kami yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Yhona Paratmanitya, S. Gz., Dietisien., MPH

NIK : 1200710038

Jabatan : Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Menugaskan kepada :

Nama : Despita Pramesti, S.Kep.Ns.M.Kes

Jabatan : Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan

Unit Kerja : Program Studi Ilmu Keperawatan

Maksud dan Tujuan : Menjadi Narasumber MPLS "Kesehatan Jiwa"

Waktu : 19 Juli 2024

Tempat : SMK Negeri I Tempel

Demikian Surat Tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diselenggarakan oleh

()

Yogyakarta, 18 Juli 2024

Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Universitas Alma Ata

Dr. Yhona Paratmanitya, S.Gz., Dietisien., MPH

FAKULTAS
ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA

Tembusan :

1. Dir. SDM
2. Ybs
3. Arsip



Kesehatan Jiwa Pada Remaja

Despita Pramesti, S.Kep.Ns.M.Kes

Prodi Ilmu Keperawatan-FIKES Universitas Alma Ata






Apakah
Saya ✨
Sehat Jiwa
??

Kenapa Kesehatan Mental Penting?

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial individu. Jika kesehatan mental terganggu maka kehidupannya pun sulit untuk seimbang.





✦ Apa Saja Cakupan Kesehatan Mental?

Kesehatan mental ini mencakup kemampuan seseorang untuk mengelola stres, menjalin hubungan yang sehat, beradaptasi dengan perubahan kehidupan, serta merasakan, memahami, dan mengatasi emosi.

Contoh Gangguan Mental Health

- Depresi
- Gangguan Kecemasan
- Gangguan Bipolar
- Gangguan Kecanduan dan Penyalahgunaan Zat seperti alkohol dan narkotika
- Gangguan Makan seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan binge-eating disorder



Contoh Gangguan Mental Health

- Gangguan Stres Post Traumatik (PTSD)
- Gangguan Kepribadian seperti borderline, antisosial
- Gangguan perkembangan anak
- Krisis psikologis seperti krisis kejiwaan atau pemikiran bunuh diri



Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental



Faktor Genetik

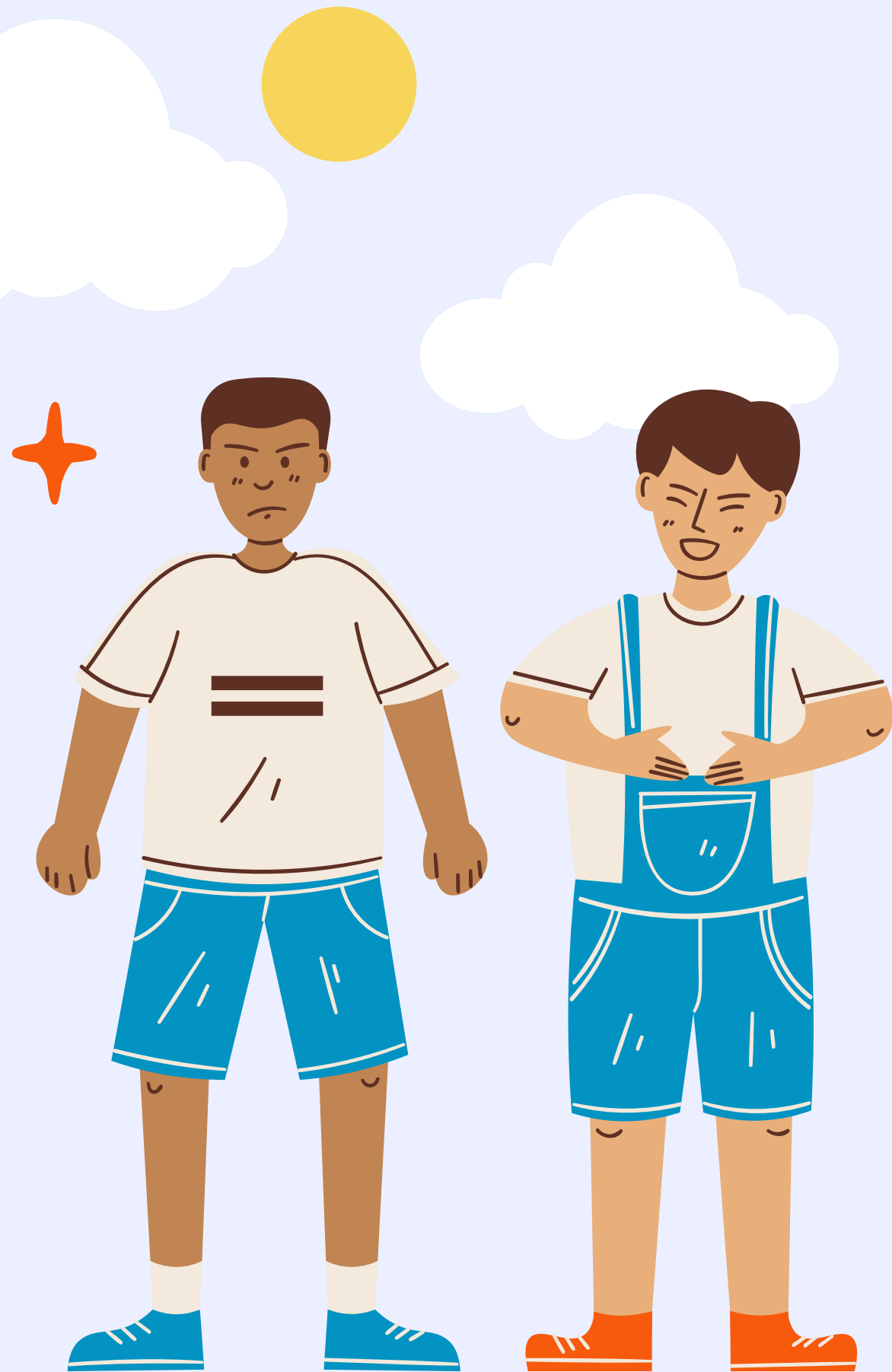
Isolasi Sosial

Pengalaman Traumatis

Ketidaksetaraan Sosial dan Ekonomi, dan masih banyak lagi faktor lainnya

Stress dan Tekanan Hidup

Kapan Kesehatan Mental Mulai Terganggu?



- A** Merasa ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan.
- B** Perasaan bersalah yang menghantui.
- C** Perubahan mood atau suasana hati yang drastis.





Lanjutan...

D

Tampak menarik diri dari teman dan lingkungan sosial.

E

Kelelahan yang signifikan, energi menurun, atau mengalami masalah tidur



CONTOH MASALAH KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA?



STOP BULLYING

PHYSICAL
BULLYING

VERBAL
BULLYING

SOCIAL
BULLYING

CYBER
BULLYING



PERSENTASE BULLYING PADA REMAJA



80%

Persentase kasus bullying yang tidak dilaporkan ke guru

Persentase kasus bullying yang dapat dicegah dengan bantuan bystander



82%

82%% peristiwa bullying dapat dicegah bila bystander melakukan pembelaan dan membantu korban saat kejadian.

Bila kalian termasuk bystander, lakukan sesuatu, bantuan dan kepedulian kalian sangat berharga bagi mereka yang tidak bisa melawan

Bentuk – bentuk bullying

Diskriminasi

- Memusuhi kalian karena ras / agama / identitas lainnya

Paksaan

- Meminta uang secara paksa (palak)

Agresi

- Memukul / menendang

Harassment

- Menjelekkkan
- Mengolok-olok
- Berkata kasar

Isolasi sosial

- Mengucilkan
- Menyebar gossip agar orang lain menjauhi kalian

Ancaman

- Mengancam untuk menyakiti

Manipulasi

- Menyuruh membelikan makan

Intimidasi

- Mengancam untuk memusuhi bila kamu tidak menuruti mereka

Cyberbullying

- Bullying di media sosial
- Meminta foto/info pribadi

DAMPAK BULLYING

Korban bullying sering mengalami dampak emosional yang serius, seperti stres, kecemasan, depresi, rendah diri

pikiran untuk melakukan bunuh diri

DEPRESI





DEPRESI

Depresi adalah gangguan suasana hati yang berdampak pada penurunan kondisi emosi, fisik dan pikiran akibat sedih, hampa dan ketidakberdayaan berkepanjangan.

Gejala

1. Merasa hampa dan sedih berkepanjangan
2. Terjebak dalam ruminasi
3. Mood yang buruk
4. Terbesit keinginan bunuh diri (dengan atau tanpa rencana)
5. Pola tidur berubah
6. Merasa lelah dan tidak ada energi
7. Menarik diri dari lingkungan
8. Hasrat seksual menurun
9. Kenaikan atau penurunan berat badan

Penyebab

Gangguan depresi disebabkan oleh beberapa faktor yang bisa datang dari lingkungan keluarga, pertemanan, dan keturunan.

Depression



HASIL PENELITIAN



21.8%



Laki-laki
21.4%



Perempuan
22.3%

responden berusia 15 tahun ke atas
melaporkan gejala depresi sedang atau berat

PREVALENSI BERDASARKAN USIA

tingkat depresi tertinggi
ditemukan pada rentang
usia remaja atau dewasa
muda, dan cenderung
menurun seiring dengan
pertambahan usia.

32%
perempuan
(15-19 tahun)

29%
laki-laki
(20-29 tahun)

26%
laki-laki
(15-19 tahun)



Orang-orang yang **tidak mengenyam pendidikan atau berpendidikan tinggi** memiliki prevalensi gejala depresi sedang atau berat yang **lebih rendah** dibandingkan dengan orang-orang yang mengenyam pendidikan dasar atau menengah.

Hasil Penelitian kejadian depresi pada remaja madya



- A Prestasi akademik
- B Pola asuh orang tua
- C Peer Pressure
- D Tipe kepribadian
- E Dukungan keluarga

Upaya untuk Meningkatkan Kesehatan Mental

A

Pendekatan spiritual

B

Self Healing

D

Olahraga dan menjaga kesehatan fisik

E

Mengatur Pola Makan





Lanjutan...

E

Menghindari kebiasaan buruk

F

Memperkuat dukungan sosial

G

Tidur yang cukup

H

Mengurangi stress

I

Teknik relaksasi nafas dalam, dll

Teknik Relaksasi Nafas Dalam



1.

DUDUK DENGAN POSISI SANTAI DAN NYAMAN

**BAYANGKAN HAL YANG MENENANGKAN
DENGAN MATA TERPEJAM**



Tarik nafas secara perlahan



Hembuskan secara perlahan



- 
- A man with dark hair, wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt and a dark vest, is seated at a grand piano. He is looking down at the keys, focused on playing. The background is a textured, dark grey wall.
01. Yirumi - River Flows In You
 02. Yirumi - Kiss The Rain
 03. Yirumi - Maybe
 04. Yirumi - Love Me
 05. Yirumi - When The Love Falls
 06. Yirumi - Time Forgets
 07. Yirumi - Dream
 08. Yirumi - Memories In My Eyes
 09. Yirumi - Because I Love You
 10. Yirumi - Sky
 11. Yirumi - If I Could See You Again
 12. Yirumi - It's Your Day
 13. Yirumi - Do You
 14. Yirumi - Stay In Memory
 15. Yirumi - Indigo
 16. Yirumi - Wait There
 17. Yirumi - The Moment
 18. Yirumi - Hope
 19. Yirumi - Lord... Hold My Hand
 20. Yirumi - Love Hurts

The Best Of



**Mari Jaga Kesehatan
Mental dan Fisik Anda
Mulai dari Sekarang**

DOKUMENTASI KEGIATAN MPLS SMKN 1 TEMPEL

