

LAPORAN PERTANGGUNGJAWABAN (LPJ)
PENGABDIAN MASYARAKAT



**Universitas
Alma Ata**

The Globe Inspiring University

**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG KESEHATAN
MENTAL REMAJA DI ERA DIGITAL
DI SMK KESEHATAN BANTUL**

Disusun oleh :

Bdn. Rani Ayu Hapsari., S.ST., SKM., M.K.M

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA
YOGYAKARTA
2025**

SURAT TUGAS

Nomor: 073/A/ST/LPPM/AA/XI/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. apt. Daru Estiningsih., M. Sc.
Jabatan : Kepala LPPM Universitas Alma Ata

Dengan ini memberikan tugas kepada dosen dan mahasiswa (terlampir)

Untuk dapat melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul
"Kesehatan Mental Remaja di Era Digital". Kegiatan akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Jum'at/28 November 2025
Waktu : Pukul 08.00 WIB s.d selesai
Tempat : SMK Kesehatan Bantul Yogyakarta

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



A.N.

Darw

Ratna Darwanti, S.Pd.

Tembusan yth:

1. Ybs
2. Dir SDM
3. Arsip LPPM

Yogyakarta, 25 November 2025

Hormat kami,
Kepala LP2M Universitas Alma Ata



SSSB
Dr. apt. Daru Estiningsih, M. Sc.

**HALAMAN PENGESAHAN
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

1. Judul : Penyuluhan kesehatan tentang Kesehatan Mental Remaja di Era Digital.
2. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Bdn. Rani Ayu Hapsari., S.ST., SKM., M.K.M
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIDN : 0507078901
 - d. Program Studi : S1 Kebidanan dan Profesi Pendidikan Bidan
 - e. Bidang Keahlian : Kebidanan
3. Anggota Tim Pengusul
 - a. Jumlah Anggota : 5 orang
 - b. Nama Anggota I/bidang keahlian : Dr.Restu Pangestuti, S.ST.,MKM
 - c. Nama Anggota II/bidang keahlian : Alifia Risma Fadilasari, Bdn., M.Tr.Keb
 - d. Nama Anggota III/bidang keahlian : Lia Dian Ayuningrum, S.ST., M.Tr.Keb
 - e. Nama Anggota IV/bidang keahlian : Bdn. Adenia Dwi Ristanti., S.Tr.Keb., M.Tr. Keb
 - f. Mahasiswa yang terlibat : Novia, Bety dea, Dewi, Friska, Citra, Fitri, Sasmita, Adinda
4. Bentuk Kegiatan : Pemberian Penyuluhan
5. Lokasi Kegiatan : SMK Kesehatan Bantul
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : 1 hari
7. Sumber dana : Mandiri (Rp 820.000,-)

Ketua Program Studi DIII Kebidanan

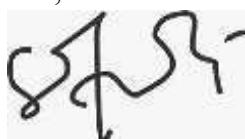


Fatimatasari, S.Keb., M.Keb., Bd

Ketua Pelaksana

Bdn. Rani Ayu Hapsari., S.ST.,SKM.,M.K.M

Mengetahui, Ketua LP2M Alma Ata



Dr. Apt. Daru Estiningsih, M. Sc.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum wr wb.

Alhamdulillah, atas izin dan bimbingan Allah SWT, maka laporan pengabdian masyarakat Program Studi Ilmu Kebidanan Fakultas Kedokteran dan Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata dapat selesai disusun sebagai bukti kegiatan yang dilakukan untuk pengembangan khususnya S1 Kebidanan dan Profesi pendidikan Bidan Alma Ata Yogyakarta. Pengabdian masyarakat Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi pendidikan Bidan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan dan melibatkan banyak pihak.

Atas nama pimpinan Universitas Alma Ata, kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan memberikan kontribusi baik langsung ataupun tidak langsung dalam penyusunan laporan pengabdian masyarakat ini. Laporan ini belum sempurna, dan oleh karena itu kami berharap kepada tim penyusun untuk terus menerus memperbaiki dan menyempurnakan pengabdian masyarakat ini dan implementasinya di lingkungan masyarakat yangh lebih luas.

Mudah-mudahan kontribusi bapak/ibu dapat menjadi amal jariyah yang diterima oleh Allah SWT dan bermanfaat bagi masyarakat luas khususnya bagi para dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam pengabdian masyarakat ini. Amien.

Wassalamu 'alaikum wr wb.

Yogyakarta, November 2025

Penyusun

A. Latar Belakang

Remaja yang berusia 10-19 tahun merupakan masa transisi kritis dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial, sehingga mereka rentan mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Data Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional (INAMHS) tahun 2022 mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dengan sekitar 15,5 juta remaja menghadapi gangguan dalam 12 bulan terakhir, yang secara signifikan memengaruhi kualitas hidup mereka.

Pemanfaatan media sosial oleh remaja Indonesia sangat tinggi; rata-rata penggunaan mencapai lebih dari 3 jam per hari. Media sosial dapat berperan ganda, baik sebagai sarana dukungan sosial dan ekspresi diri yang positif, maupun sebagai sumber tekanan psikologis seperti perbandingan sosial, cyberbullying, serta kecanduan yang berdampak negatif pada kesehatan mental.

Penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental hingga 6,93 kali lipat, sementara penggunaan media sosial lebih dari dua jam sehari meningkatkan risiko hingga 1,55 kali lipat (Ernawati, 2024). Dampak negatif media sosial yang paling banyak ditemukan adalah kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan penurunan harga diri akibat tekanan sosial dan cyberbullying.

Kondisi ini sangat mengkhawatirkan karena kesehatan mental yang buruk tidak hanya memengaruhi aspek psikis, tetapi juga berpotensi menurunkan produktivitas dan kesehatan fisik remaja. Pentingnya edukasi kesehatan mental di era digital ini terletak pada upaya preventif yang dapat mendorong remaja untuk memahami dan mengelola risiko serta memanfaatkan media sosial secara sehat. Edukasi yang efektif mencakup peningkatan literasi digital, kemampuan mengontrol penggunaan media sosial, pengenalan gejala gangguan mental, serta peningkatan keterampilan mencari bantuan profesional. Program edukasi yang melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja, meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka, serta mengurangi stigma terkait masalah kejiwaan.

Tujuan

Memberikan pengetahuan kepada remaja tentang dampak dari penggunaan Gadget yang berlebih terhadap kesehatan mental remaja dan dapat mengantisipasi remaja untuk lebih cerdas menggunakan gadget.

B. Manfaat Kegiatan

1. Remaja di SMK Kesehatan Bantul dapat memahami pentingnya kegiatan penyuluhan tentang pengaruh positif dan negatif media sosial serta teknologi digital terhadap kesehatan mental mereka
2. Memperkuat peran edukasi sebagai upaya preventif (tindakan) untuk membangun generasi muda yang sehat secara psikologis dan produktif di era digital.

C. Nama dan Tema Kegiatan

Penyuluhan kesehatan tentang Kesehatan Mental Remaja di Era Digital.

D. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Tanggal : Jum'at, 28 November 2025

Waktu : 10.00 – 12.00 WIB

Tempat : Aula SMK Kesehatan Bantul.

E. Sasaran Kegiatan

Sasaran dalam kegiatan ini yaitu seluruh siswa-siswi kelas XII di SMK Kesehatan Bantul.

F. Metode yang diterapkan

Bekerjasama dengan kepala sekolah dan guru BK dalam pelaksanaan pemberian Penyuluhan kesehatan tentang Kesehatan Mental Remaja di Era Digital di SMK Kesehatan Bantul.

G. Rincian Biaya

No.	Pemasukan	Jumlah	Harga satuan	Total
1.	Sertifikat + Figura	2	Rp.25.000	Rp.50.000
3.	Dorprize	6	Rp.2.500	Rp.15.000
4.	Print		Rp. 30.000	Rp.30.000
6.	Snek untuk Siswi	85	Rp.5.000	Rp.425.000
7.	Booklet	1	Rp.300.000	Rp.300.000
TOTAL				Rp.820.000

H. Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar, remaja SMK Kesehatan Bantul sangat antusias dan sangat bersedia untuk diberikan edukasi pada remaja tentang Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. Kegiatan ini mendapatkan sambutan yang baik dari kepala sekolah. Selanjutnya edukasi diberikan oleh dosen kebidanan Universitas Alma Ata Yogyakarta dan mahasiswa S1 Kebidanan. Saran dari kegiatan ini adalah diharapkan bahwa pengabdian masayarakat yang dilakukan secara berkelanjutan oleh dosen dan mahasiswa S1 Kebidanan Alma Ata Yogyakarta.

Ketua Program Studi D III Kebidanan Yogyakarta, November 2025
Koordinator P2M Prodi D III Kebidanan

Fatimatasari, S.Keb., M.Keb., Bd

Yogyakarta, November 2023

Fatimatasari, S.Keb., M.Keb., Bd Bdn. Adenia Dwi Ristanti,S.Tr.Keb.,M.Tr.Keb

Bdn. Adenia Dwi Ristanti,S.Tr.Keb.,M.Tr.Keb

Mengetahui,
Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Alma Ata Yogyakarta

၁၂၁

Dr. apt. Daru Estiningsih, M. Sc.

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Tema	: Penyuluhan kesehatan tentang Kesehatan Mental Remaja di Era Digital
Sasaran	: Siswa dan Siswi SMK Kesehatan Bantul
Waktu	: 60 Menit
Tempat	: SMK Kesehatan Bantul

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan pengetahuan kepada remaja tentang dampak dari penggunaan Gadget yang berlebih terhadap kesehatan mental remaja dan dapat mengantisipasi remaja untuk lebih cerdas menggunakan gadget.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan, peserta mampu :

- a. Meningkatkan pengetahuan siswa/siswi tentang pengaruh positif dan negatif media sosial serta teknologi digital terhadap kesehatan mental mereka
- b. Memperkuat peran edukasi sebagai upaya preventif (tindakan) untuk membangun generasi muda yang sehat secara psikologis dan produktif di era digital.
- c. Menumbuhkan sikap bijak dan kontrol diri dalam penggunaan teknologi digital, termasuk kemampuan membatasi waktu penggunaan media sosial.
- d. Membekali siswa/siswi dengan keterampilan hidup yang mendukung pola hidup sehat secara fisik, mental, sosial, dan digital.

B. Materi Penyuluhan

1. Pengertian Pornografi

Pornografi adalah segala sesuatu baik dalam bentuk tulisan, gambar, suara, maupun video yang mengandung kecabulan yang melanggar norma sosial masyarakat dan dampaknya dapat memengaruhi atau meningkatkan nafsu birahi seseorang.

2. Faktor Penyebab Remaja Mengakses Pornografi

- a. Rasa ingin tahu atau eksperimen
- b. Pengaruh teman sebaya
- c. Kurangnya pendidikan seks yang sehat
- d. Akses yang mudah dan tersembunyi melalui internet

3. Ciri ciri remaja adiksi pornografi

- a. Sering tampak gugup dalam berkomunikasi.
- b. Malas, tidak punya gairah aktivitas, enggan belajar dan enggan bergaul
- c. Senang menyendiri
- d. Enggan lepas dari gadget
- e. Melupakan perilaku baiknya
- f. Cemas rahasinya terbongkar
- g. Mudah marah dan tersinggung
- h. Sulit berkomunikasi
- i. Pikiran kacau
- j. Pelupa

4. Faktor-Faktor penyebab

- a. Teman sebaya
- b. Pengaruh Lingkungan
- c. Peranan media sosial
- d. Perkembangan Teknologi
- e. Kurangnya perhatian, pengawasan dan pendidikan oleh keluarga.

5. Dampak buruk

- a. Mendorong remaja untuk meniru melakukan tindakan seksual
- b. Membentuk sikap, nilai dan perilaku yang negatif.
- c. Menyebabkan sulit konsentrasi belajar hingga terganggu jati dirinya

- d. Tertutup, minder dan tidak percaya diri
- e. Perilaku seksual menyimpang pada orang lain

6. Dampak social

- a. Hamil diluar nikah
- b. Terjadinya seks bebas
- c. Remaja melahirkan sebelum usia matang
- d. Dilakukan Tindakan aborsi illegal

7. Dampak Kesehatan

- a. Menimbulkan perilaku social
- b. Dapat merusak otak
- c. Menimbulkan penyebaran penyakit

8. Dampak pada otak

- a. Perubahan perilaku kecanduan
- b. Perubahan emosi dan perilaku

9. Upaya pencegahan

- a. Pendidikan dan penyuluhan
- b. Peran orang tua dan pemerintah
- c. Kerjasama dengan sekolah
- d. Pendekatan sosiologis
- e. Pengembangan minat dan aktivitas
- f. Melakukan pemutusan jaringan pornografi
- g. Melakukan pembinaan kepada masyarakat

10. Sumber Pornografi dari media social

- a. Facebook
- b. Twiter
- c. Instagram
- d. Tik-Tok
- e. Youtube
- f. Website lainya

C. Metode Penyuluhan

- ✓ Ceramah
- ✓ Diskusi dan tanya jawab

D. Media Penyuluhan

- ✓ Power Point
 - ✓ Leaflet
 - ✓ Booklet
-

E. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur
 - Penyuluhan berjalan sesuai waktu yang ditentukan.
 - Peserta hadir dan aktif selama sesi.
2. Evaluasi Proses
 - Peserta memberikan tanggapan saat sesi diskusi.
 - Peserta bertanya dan menunjukkan pemahaman terhadap materi.
3. Evaluasi Hasil
 - Peserta dapat menjawab pertanyaan tentang dampak pornografi.
 - Peserta memahami pentingnya pengetahuan dampak dari pornografi

F. Kesimpulan

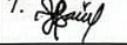
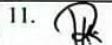
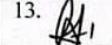
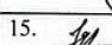
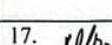
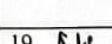
- ✓ Pornografi dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap perkembangan remaja, baik secara psikologis, emosional, social, dan Kesehatan
- ✓ Edukasi kepada remaja di harapkan dapat merubah pola pikir dan mencegah terjadinya pornografi
- ✓ Konsumsi pornografi pada usia remaja dapat memicu kecanduan, menurunkan prestasi belajar, merusak cara pandang terhadap hubungan dan seksualitas, serta meningkatkan risiko perilaku seksual menyimpang dan kekerasan seksual.

DOKUMENTASI



PRESENSI PENYULUHAN SMK KESEHATAN BANTUL

KELAS XII ASKEP 1

No.	Kelas	Nama Mahasiswa	No.HP	Tanda Tangan
1.	XII ASKEP 1	Advaya Rahma Naura	0817 7549 1926	1. 
2.	XII ASKEP 1	Ainun Adi Febriana	0858 7066 2678	2. 
3.	XII ASKEP 1	Amanda Shafira		3. 
4.	XII ASKEP 1	Chealse Salsabila Ramadhani	0896 1262 4241	4. 
5.	XII ASKEP 1	Dwi Rismawati		5. 
6.	XII ASKEP 1	Eka Wahyu Lestari		6. 
7.	XII ASKEP 1	Elisabeth Aurelia Audrianna	0857 7657 9542	7. 
8.	XII ASKEP 1	Gilang Adyanto	0882 2021 4414	8. 
9.	XII ASKEP 1	Hawa Maulidina Putri	0889 - 8022 - 0957	9. 
10.	XII ASKEP 1	'Inayatun Nisa'	0889 - 8522 - 0957	10. 
11.	XII ASKEP 1	Julia Asri Isnaini	0878 3828 470	11. 
12.	XII ASKEP 1	Laila Qurota A'yun	0856 9783 59	12. 
13.	XII ASKEP 1	Lintang Putri Qinaera	0857 9948 549	13. 
14.	XII ASKEP 1	Martha Sulistya Rini	0856 6060 09	14. 
15.	XII ASKEP 1	Muhamad Iqbal Wira Pratama	0823 2851 9143	15. 
16.	XII ASKEP 1	Nabila Chairunnisa	0889 2533 7087	16. 
17.	XII ASKEP 1	Nafinnza Wahyu Nur Aulia Rahma		17. 
18.	XII ASKEP 1	Nailatus Sa'adah	0895 2883 2726	18. 
19.	XII ASKEP 1	Nayla Fat Hurrohmah	0895 0559 0871	19. 

20.	XII ASKEP 1	Novanka Nayla Kirana Putri	0880 096 3912	20. Off
21.	XII ASKEP 1	Qesya Suci Tohani	0878 1944 8337	21. Caf
22.	XII ASKEP 1	Resmi Rismawati	08820056 04369.	22. Suk
23.	XII ASKEP 1	Riska Dwi Frahesti	0888 0293 6400	23. Rif
24.	XII ASKEP 1	Roselly Putri Yusria	0896 0610 8519	24. Off
25.	XII ASKEP 1	Serly Sofiana		25.
26.	XII ASKEP 1	Vidiani Dara Qudni	0859 1600 13226	26. Off
27.	XII ASKEP 1	Zahra Meyliana Sebriyanti		27. Off

PRESENSI PENYULUHAN SMK KESEHATAN BANTUL

KELAS XII ASKEP 2

No.	Kelas	Nama Mahasiswa	No.HP	Tanda Tangan
1.	XII ASKEP 2	Amelia Putri Wahyu Anggraini	08381269 0651	1. 
2.	XII ASKEP 2	Anggun Puspita Sari	085839593855	2. 
3.	XII ASKEP 2	Anjaly Zalfa Widodo	089679314099	3. 
4.	XII ASKEP 2	Destia Anisa Putri	0858 78070628	4. 
5.	XII ASKEP 2	Devinta Widiyawati	081688369992	5. 
6.	XII ASKEP 2	Dewi Alfina Cahaya Asa	088717075866	6. 
7.	XII ASKEP 2	Diah Jiastutiningrum	0831 1739 1863	7. 
8.	XII ASKEP 2	Diana Durrotun Nashikah	088980840808	8. 
9.	XII ASKEP 2	Frida Lengkana Agustian		9. 
10.	XII ASKEP 2	Intan Putri Ariyanti	Savit	10. 
11.	XII ASKEP 2	Julia Variska Putri	0895622353192	11. 
12.	XII ASKEP 2	Mariyam Al-Azizah Al-Mujahidah		12. 
13.	XII ASKEP 2	Meisa Dwi Fatmawati	08972177290	13. 
14.	XII ASKEP 2	Nabila Dewi Ramadani	0896 7593 8711	14. 
15.	XII ASKEP 2	Nabilla Agestin Eka Nuryani	0822 - 2692 - 2109	15. 
16.	XII ASKEP 2	Nadia Rizki Ramadhani	0896 6962 3018	16. 
17.	XII ASKEP 2	Neira Zahra Azziza	085866163603	17. 
18.	XII ASKEP 2	Nindya Syakila Hamida	0821 3524 6698	18. 
19.	XII ASKEP 2	Nisrina Anandha Fitri	088136294418	19. 

20.	XII ASKEP 2	Niya	08228284149	20. 
21.	XII ASKEP 2	Nurul Nur Aini	0896 3729 8687	21. 
22.	XII ASKEP 2	Rifka Anita Sari	082138130808	22. 
23.	XII ASKEP 2	Septi Wulandari	088239824311	23. 
24.	XII ASKEP 2	Shera Vanessa	Shera	24. 
25.	XII ASKEP 2	Verina Ridhani Aprilia	0831 4891 6221	25. 
26.	XII ASKEP 2	Yesi Elviana Putri	0823 2801 3931	26. 
27.	XII ASKEP 2	Zaskia Ananda Nur Rahma	0838 7159 5242	27. 
28.	XII ASKEP 2	Zulfa Laila Nurjannah	08895584 017	28. 

PRESENSI PENYULUHAN SMK KESEHATAN BANTUL

KELAS XII ASKEP 3

No.	Kelas	Nama Mahasiswa	No.HP	Tanda Tangan
1.	XII ASKEP 3	Andhika Ainurrofiq Bagas Putranto	088225355120	1. 
2.	XII ASKEP 3	Athiyyah Salma Nasywa	0895320080211	2. 
3.	XII ASKEP 3	Aulia Ayu Safitri	088983394759	3. 
4.	XII ASKEP 3	Aurellia Putri Devi	089510562156	4. 
5.	XII ASKEP 3	Bilqis Aulia Arifka	0899665820	5. 
6.	XII ASKEP 3	Danu Artha Manugraha	088200745446	6. 
7.	XII ASKEP 3	Dinda Wahyu Safitri	0882-0083-32241	7. 
8.	XII ASKEP 3	Elisa Indah Mawarni	08972181709	8. 
9.	XII ASKEP 3	Evi Nurizah Zulfah	083103292473	9. 
10.	XII ASKEP 3	Fara Rasti Arceti	081215800308	10. 
11.	XII ASKEP 3	Frisca Fadila Putri Khasanah	007761050591	11. 
12.	XII ASKEP 3	Hasna Rahmadika Sungasto	081568441899	12. 
13.	XII ASKEP 3	Ika Nazihah Sarindri		13. 
14.	XII ASKEP 3	Indah Aryanti	085183052529	14. 
15.	XII ASKEP 3	Maura Enji Praditha Putri	089508489673	15. 
16.	XII ASKEP 3	Meylani Eka Ulwiyanti	087812946906	16. 
17.	XII ASKEP 3	Muhammad Arega Eko Putrama	089503118348	17. 
18.	XII ASKEP 3	Muza Naila	081568376805	18. 
19.	XII ASKEP 3	Nabilla Reva Purwaningrum	082314470615	19. 

20.	XII ASKEP 3	Nanditha Eka Putri Andrianti	089676039431	20. <i>Raf</i>
21.	XII ASKEP 3	Naura Fitri Indahsari	0882005544256	21. <i>Ne</i>
22.	XII ASKEP 3	Rayya Anandhita Maisya Navil	0862008090839	22. <i>Ad</i>
23.	XII ASKEP 3	Salsabila Alya Rahma	0896724230701	23. <i>Ay</i>
24.	XII ASKEP 3	Savira Khoirunisa Anggraini	085759122798	24. <i>fr</i>
25.	XII ASKEP 3	Shifa Indah Nabila	085727726283	25. <i>af</i>
26.	XII ASKEP 3	Via Fitrianingtyas	081227155620	26. <i>Af</i>
27.	XII ASKEP 3	Zahrotul Qoryati	085641896046	27. <i>Op</i>
28.	XII ASKEP 3	Zulfa Nabilla	085702222541	28. <i>Ju</i>

