



Kesehatan Mental Remaja



PRODI SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

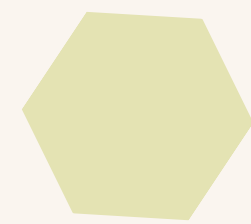
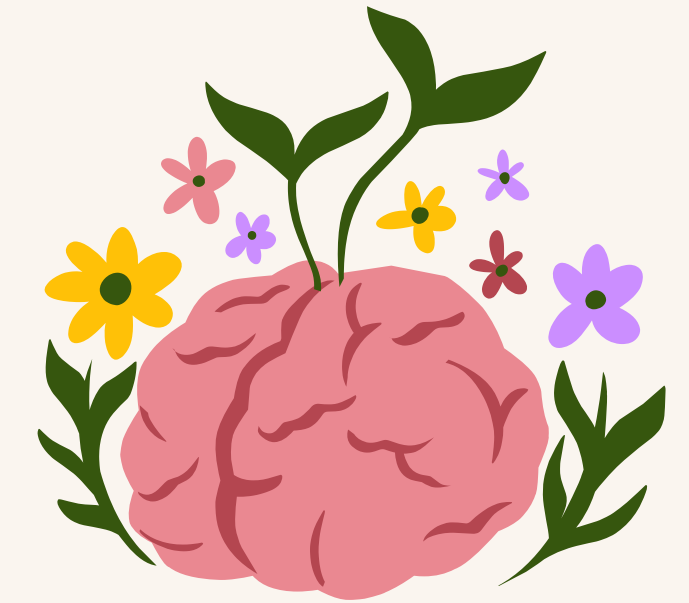
You are worthy

APAKAH SAYA SEHAT? JIWA DAN PIKIRAN?

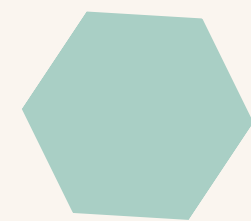
Bukan semata-mata tidak ada penyakit/gangguan jiwa



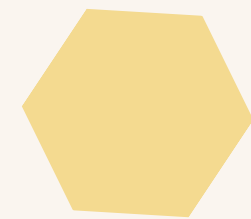
APAKAH KAMU?



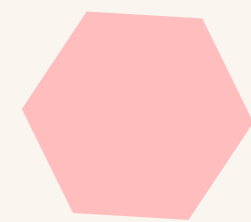
merasa lebih bahagia & lebih positif dan menikmati hidup



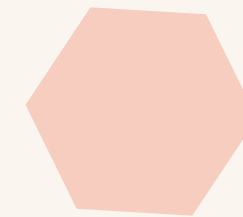
mudah Move-on dari kekesalan dan kekecewaan



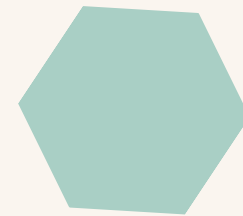
memiliki hubungan yang lebih sehat dengan keluarga dan teman



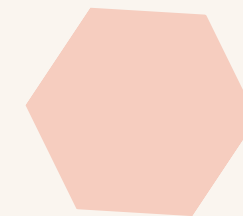
melakukan aktivitas fisik dan makan makanan yang sehat



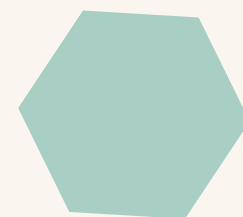
terlibat dalam kegiatan



memiliki rasa pencapaian

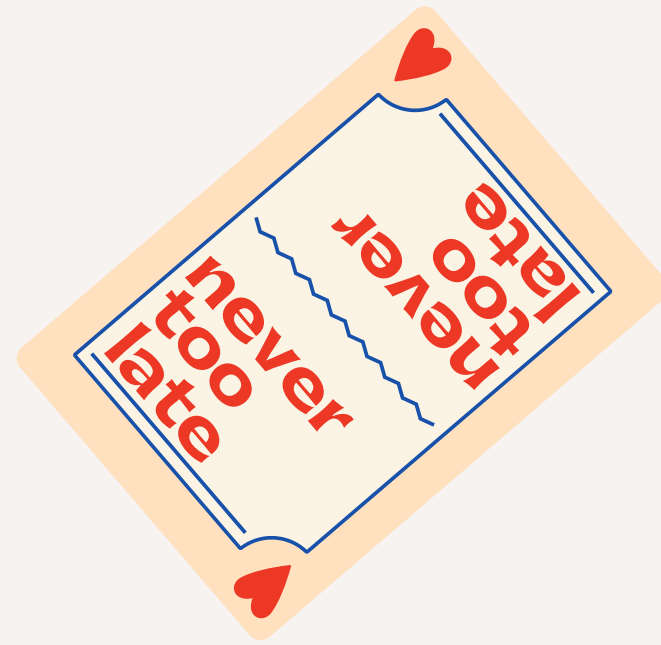


bisa bersantai dan tidur nyenyak



merasa nyaman di komunitas kalian





10-20% remaja pernah mengalami masalah kesehatan jiwa, namun underdiagnosed & undertreated.



tanda Gangguan Mental



SUKA MEROKOK, MINUM ALKOHOL DAN OBAT-OBATAN UNTUK MENGATASI KEADAAN PIKIRAN YANG CENDERUNG LABIL

MENARIK DIRI DARI LINGKUNGAN

PIKIRAN NEGATIF BERKEPANJANGAN.

LEBIH SERING MENGELUH KONDISI FISIK

KEMARAHAHAN DAN AGRESI, MISAL: PENCURIAN DAN TIDAK MEMATUHI HUKUM.

Gangguan Emosi



Gejala Depresi atau ansietas pada remaja dengan gangguan emosi → iritabilitas, frustrasi, atau marah.

MASALAH EMOSIONAL YANG BERHUBUNGAN DENGAN GEJALA FISIK SEPERTI SAKIT PADA LAMBUNG, SAKIT KEPALA ATAU MUAL

Gangguan Psikosis

Gejala psikosis dapat mencakup halusinasi (mendengar atau melihat hal-hal yang tidak ada) atau delusi (keyakinan yang kuat pada pikiran, walau sudah ada bukti yang menyatakan hal tersebut tidak benar).

SERING MUNCUL DALAM MASA REMAJA AKHIR
ATAU AWAL MASA DEWASA

Perilaku Berisiko

- penggunaan zat atau perilaku seksual berisiko, yang dimulai selama masa remaja.
- Pengaruh teman sebaya dan faktor seperti ekonomi dan paparan pada kekerasan meningkatkan kemungkinan keterlibatan

PERILAKU SEKSUAL BERISIKO DAPAT MENINGKATKAN RISIKO INFEKSI MENULAR SEKSUAL, HIV/AIDS DAN KEHAMILAN USIA DINI
→ PENYEBAB UTAMA KEMATIAN UNTUK REMAJA PUTRI DAN PEREMPUAN MUDA (TERMASUK SAAT MELAHIRKAN DAN ABORSI TIDAK AMAN)



AM I OKAY?

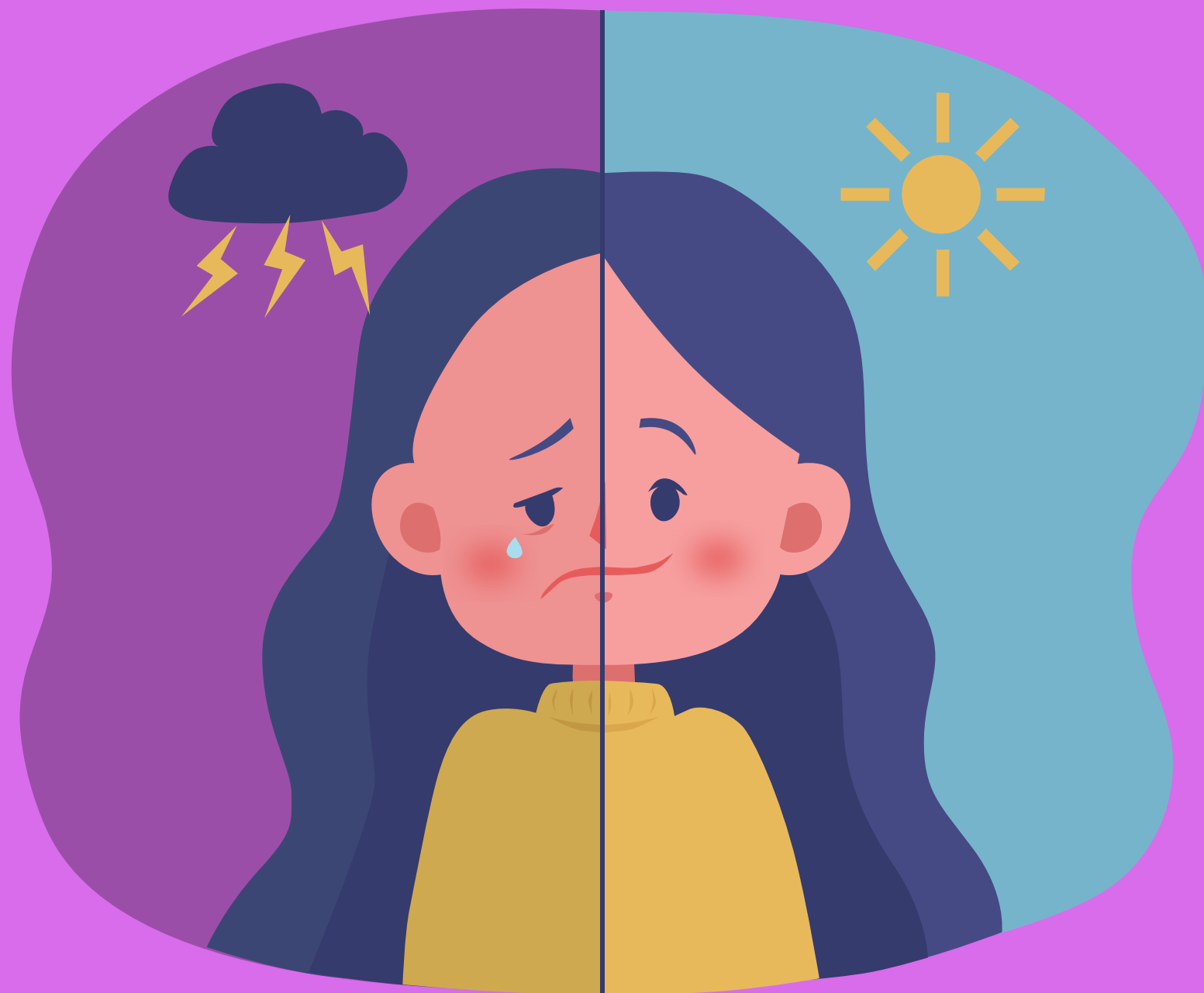
MAKE SURE BY YOUR SELF!

TIPS PENGELOLAAN STRES

Menurut Ketua Umum Spesialis Kedokteran Jiwa, dr. Eka Viora, Sp.KJ ;

- Hindari situasi yang mengancam
- ubah bagaimana anda melihat sesuatu
- Buat prioritas
- Control situasi
- kelola bagaimana stress mempengaruhi
- Buat tujuan yang realistis
- Relaksasi
- Cari tahu apa yang lebih penting





COPING STRATEGIES

There are lots of things you can do to feel better when you're feeling down. The next strategies can help improve your mood and make you feel happier.

PENGELOLAAN STRESS MENURUT KEMENKES RI, 2020

- Berolahraga secara teratur
- Berlatihlah untuk membiasakan perilaku sehat
- Jadilah realistis
- Merenungkan
- kembangkan dan gunakan keterampilan perencanaan
- Kenali dan terima batasan pribadi
- kembangkan jejaring sosial
- Fokus pada menikmati apa yang anda lakukan
- Beristirahat



PENGENDALIAN EMOSI

- Kenali situasi yang menyebabkan timbulnya emosi tersebut.
- Analisa mengapa situasi tersebut mengganggu?
- Analisa dampak dari situasi yang sedang atau dapat dialami dalam kehidupan kamu.
- Apa arti situasi tersebut bagimu? Apa pengaruhnya pada kehidupan kamu?
- Apakah pengaruhnya serius dan berlangsung lama atau hanya mengecewakan kamu untuk sementara waktu?
- Tentukan apa yang dapat dan tidak dapat diubah. Kamu selalu dapat mengubah reaksimu sekalipun situasi itu di luar kendalimu.
- Pilihlah cara yang positif untuk bereaksi.
- Pikirkanlah suatu hal yang positif dari situasi tertentu dan apa yang dapat dipelajari dari situasi tersebut.





Keep safe and always take care!

Thank you for taking the time for this presentation.



CONTACT US!

 [s1bidan.almaata](https://www.instagram.com/s1bidan.almaata)

 s1profesibidan@almaata.ac.id

 [s1bidan.almaata](https://www.tiktok.com/@s1bidan.almaata)

 fikes.almaata.ac.id/s1bidan

 +62 856 292 227 8

 +62 856 292 227 8





SURAT TUGAS

Nomor: 047/A/ST/LP2M/VIII/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. apt. Daru Estiningsih, M.Sc.
Jabatan : Ketua LP2M Universitas Alma Ata

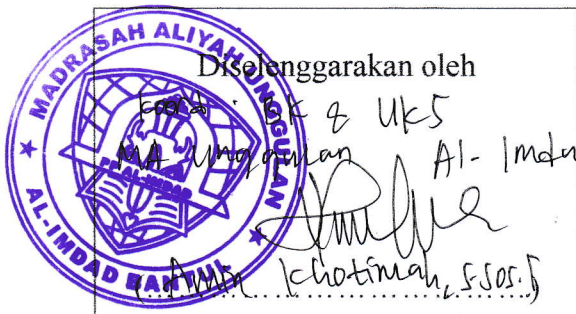
Dengan ini memberikan tugas kepada:

| Nama | Jabatan |
|---|---------------------------------------|
| 1. Fatimatasari, M.Keb., Bd | Kaprodi Kebidanan Program Sarjana |
| 2. Silvia Rizki Syah Putri, S.ST., M.Keb. | Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana |
| 3. Lia Dian Ayuningrum, S.ST., M.Tr.Keb. | Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana |

Untuk dapat melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema “**Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Mental pada Siswa-Siswi MA Al-Imdad Bantul**”, yang akan diselenggarakan pada:

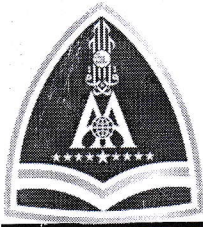
Hari/Tanggal : Rabu, 14 Agustus 2024
Waktu : Pukul 07.00 – 11.20
Tempat : MA Al-Imdad, Pajangan, Bantul

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Yogyakarta, 7 Agustus 2024
Hormat Kami,
Ketua LP2M Universitas Alma Ata

[Signature]
Dr. apt. Daru Estiningsih, M.Sc.



DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT

Nama Kegiatan : penyuluhan kesehatan reproduksi dan kesehatan mental pd
siswi-siswi MA AL-IMDAD BANTUL.
Hari / Tanggal : Rabu, 14 Agustus 2024
Waktu : 07.00 - 08.00
Tempat : MA AL IMDAD BANTUL

| NO | NAMA | ALAMAT | Tanda Tangan |
|-----|-------------------------|---------------------|--------------|
| 1. | Syaldiena Zukhrufa A. | MAU Al-Imdad Bantul | |
| 2. | Winda Amira Rana | MAU Al-Imdad Bantul | |
| 3. | kaunaa faizah | MAU Al-Imdad Bantul | |
| 4. | Suci Namira | MAU AL-Imdad bantul | |
| 5. | Nazala Rahmah Kashirana | MAU AL-IMDAD BANTUL | |
| 6. | Aulia Afifah | MAU AL-IMDAD BANTUL | |
| 7. | Naila inayati | MAU AL-IMDAD BANTUL | |
| 8. | Salma Maulidia.k | MAU AL-IMDAD BANTUL | |
| 9. | Iktafa Sabila | " | |
| 10. | Qumi Dinal 'Izzah | " | |
| 11. | Salsa Roundotul | " | |
| 12. | Fania Rohmatul Maula | " | |
| 13. | Zara Aqfanda Azahra | " | |
| 14. | Aqeela Dzatul Hikmah | " | |
| 15. | Rizka Putri | " | |
| 16. | Janice Zakiya | " | |
| 17. | Naiyla Alifatunnisa | " | |
| 18. | Marfuah | " | |
| 19. | Duwiyanti | " | |
| 20. | Rakhshandrina kaysa | " | |
| 21. | Keisha Anindya | " | |
| 22. | Fadilla Salsamaulina | " | |
| 23. | Khusna Sarifatul | " | |



DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT

Nama Kegiatan :
Hari / Tanggal :
Waktu :
Tempat :

| NO | NAMA | ALAMAT | Tanda Tangan |
|-----|------------------------|----------------------|--------------|
| 1 | Kemuning Aulia K. | MAU AL-IMDAD BANTUL | |
| 2. | Silfianaura A. | MAU AI-Imdad Bantul | |
| 3. | Fadya AZ-zahra | | |
| 4. | Latifah Ayu N. | | |
| 5. | Nayla Mafaza | | |
| 6. | Dzikrilia Eka | | |
| 7 | Naila Fathin | Man AI-Imdad Bantul | |
| 8. | Desti M. | — " — | |
| 9. | Hani Wungatni A | ————— " ————— | |
| 10 | Royga alipta | ————— " ————— | |
| 11. | SALSAVONI KUN SYARIFAH | MA U AL-IMDAD BANTUL | |
| 12. | ARFIZA AULIAH ALSYUKUR | MA U AL-IMDAD BANTUL | |
| 13. | Pohmatul khasanah | MA U AL-IMDAD BANTUL | |
| 14. | Fathin Haytha | MA U AL-IMDAD BANTUL | |
| 15 | Miftah Kurnawati | | |
| 16 | Rachel Fatma Aulia | | |
| 17. | Innaratul ulya | MA U AL-Imdad BANTUL | |
| 18. | Fatihah Lutfiatin | ————— " ————— | |
| 19. | Zatira Syakru | ————— " ————— | |
| 20 | Aisyah putri desrita | ————— " ————— | |
| 21 | Naila Aulia Rachma | ————— " ————— | |
| 22. | Fithri Kamila | ————— " ————— | |
| | | | |



DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT

Nama Kegiatan :
Hari / Tanggal :
Waktu :
Tempat :

| NO | NAMA | ALAMAT | Tanda Tangan |
|-----|-------------------------|----------------------|--------------|
| 24. | Azzahra Intan | MA U AL-IMPAD Bantul | |
| 25. | Shifa Adzhani | " | |
| 26. | Masira Nur Afifah | " | |
| 27. | becha laufikur rahman | " | |
| 28. | Niha Ni Matushoba | " | |
| 29. | Fitri Nurhasanah | " | |
| 30. | Riadhoh Mukhasyafat | " | |
| 31. | Anisatul Makrifah | " | |
| 32. | fariska Ayu H | " | |
| 33. | Mey Vironika S. | " | |
| 34. | Fia elma putri afida | " | |
| 35. | Arina Nur S | " | |
| 36. | Happi Aulya P. | " | |
| 37. | Rofli Indah M | " | |
| 38. | Deva rahmawati | " | |
| 39. | Adinda Dwi Widianingrum | " | |
| 40. | Nelda Abellia | " | |
| 41. | Mikra Nafisah | " | |
| 42. | Tizka mutya haq | " | |
| 43. | FATIMAH IZHARA | UNIVERSITAS ALMA ATA | |
| 44. | Eka purwanti | UNIVERSITAS ALMA ATA | |
| 45. | Gantari Inggit Marena | UNIVERSITAS ALMA ATA | |
| 46. | Nerfika Lestar | UNIVERSITAS ALMA ATA | |