

EDUKASI PENERAPAN MEDITASI UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Hirza Ainin Nur¹, Eny Pujiati², Ambarwati³, Jamaludin⁴, Icca Narayani Pramudaningsih⁵, Luluk Cahyanti⁶, Vera Fitriana⁷, Alvi Ratna Yuliana⁸

¹⁻⁸Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus
Email: hirza.aini23@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikis individu dalam menghadapi persoalan hidup dengan mengetahui kemampuan diri, dapat melaksanakan kegiatan dengan efektif, dan memberikan dampak yang baik pada masyarakat. Tanda dan gejala kesehatan mental yang terganggu meliputi stres, cemas, gelisah, susah tidur, sulit berkonsentrasi, dan kehilangan minat dalam hal apapun. Remaja yang mengalami gangguan mental dapat berakibat pada tindakan yang negatif seperti penyalahgunaan obat, minuman keras, kejadian kriminalitas, bahkan bunuh diri. Penatalaksanaan non farmakologis untuk meningkatkan kesehatan mental dapat dilakukan dengan meditasi. Banyak penelitian menyebutkan meditasi dapat mengatasi gangguan psikologis seperti cemas, stres, depresi, serta masalah tidur. Meditasi merupakan tindakan melatih pikiran dengan fokus dan kesadaran diri. Tindakan ini biasanya melibatkan teknik relaksasi pernafasan dan konsentrasi pada pikiran. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan remaja dalam melakukan meditasi untuk meningkatkan kesehatan mental melalui edukasi kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 1 hari di SMA N 2 Bae Kudus. Pelaksanaan kegiatan ini dengan pemberian edukasi kesehatan, simulasi meditasi, dan pendampingan pelaksanaan meditasi pada remaja. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan pada remaja terkait edukasi yang diberikan, serta ketepatan remaja saat melaksanakan praktik meditasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental dan meditasi, sehingga remaja dapat mengaplikasikan meditasi secara mandiri di rumah. Harapannya meditasi dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan komplementer dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Meditasi, Remaja

ABSTRACT

Mental health is a state of psychological well-being in individuals who face life's challenges by knowing their own abilities, carrying out activities effectively, and having a positive impact on society. Signs and symptoms of impaired mental health include stress, anxiety, restlessness, insomnia, difficulty concentrating, and loss of interest in all matters. Adolescents experiencing mental disorders can result in negative actions such as drug abuse, alcoholism, crime, and even suicide. Non-pharmacological management to improve mental health can be done through meditation. Many studies have shown that meditation can overcome psychological disorders such as anxiety, stress, depression, and sleep problems. Meditation is the act of training the mind with focus and self-awareness. This action usually involves breathing relaxation techniques and concentration on thoughts. This community service activity aims to increase the knowledge and skills of adolescents in meditation to improve mental health through health education. This community service activity was carried out for one day at SMA N 2 Bae Kudus. This activity was implemented by providing health education, meditation simulations, and mentoring the adolescents in implementing meditation. Evaluation was carried out by asking adolescents questions related to the education provided and the adolescents' accuracy in carrying out the meditation practice. The results of the activity showed an increase in adolescents' knowledge about mental health and meditation, enabling them to apply meditation independently at home. It is hoped that meditation can be recommended as a complementary nursing intervention to improve adolescent mental health.

Keywords: *Adolescents, Meditation, Mental Health*

LATAR BELAKANG

Kesehatan mental dapat dipahami sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu untuk menghadapi tekanan hidup, mengenali potensi diri, belajar serta melakukan pekerjaan dengan efektif, dan mampu memberikan kontribusi kepada orang lain [1]. Gangguan mental saat ini, menjadi isu secara internasional. WHO menyatakan bahwa, sejumlah 970 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental. Gangguan mental terbanyak adalah depresi dan kecemasan [2]. Angka kejadian gangguan mental di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 melaporkan 7% dari populasi remaja berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan emosi. Angka kejadian ini meningkat sebesar 1,75 pada tahun 2013 [3].

Tanda-tanda gangguan mental yang sering dirasakan individu meliputi cemas, stres, kehilangan selera makan, masalah tidur, gangguan kepribadian, perubahan suasana hati, serta masalah tidur [4]. Penelitian yang dilakukan Hirza et al mengenai kesehatan mental di kalangan remaja mahasiswa melaporkan sebesar 56,82% remaja mengalami masalah mental. Dari penelitian tersebut masalah mental yang paling banyak yaitu sakit kepala (55,5%), rasa takut yang berlebihan (50,5%), cemas (59,1%), dan mudah lelah (63,2%) [5].

Dampak gangguan kesehatan mental sangat luas, mencakup gangguan pada fisik (penyakit jantung, gangguan tidur, penurunan daya tahan tubuh), gangguan emosional (sedih berkepanjangan, mudah marah, putus asa), gangguan kognitif (sulit konsentrasi, pikiran kacau, sulit mengambil keputusan), gangguan perilaku (penyalahgunaan zat, isolasi sosial, melukai diri sendiri), dan gangguan sosial (konflik keluarga, masalah pekerjaan, kesulitan hubungan), bahkan bisa berujung pada tindakan bunuh diri atau kriminalitas. Gangguan ini dapat menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan dan memicu masalah lain jika tidak ditangani [6–9].

Banyaknya permasalahan mental pada remaja perlu segera ditangani. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis yang dapat digunakan yaitu meditasi. Meditasi merupakan praktik melatih pikiran untuk fokus dan kesadaran diri, biasanya melalui teknik pernapasan, duduk tenang, atau memusatkan perhatian pada objek tertentu, bertujuan mencapai ketenangan batin, mengurangi stres, kecemasan, serta meningkatkan kejernihan mental dan kesejahteraan emosional, dengan manfaat kesehatan fisik dan mental [10,11].

Banyaknya penelitian tentang efektivitas meditasi dalam menangani kesehatan mental, maka dibutuhkan pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui edukasi penerapan meditasi untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Hal ini bertujuan untuk mengajarkan remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental supaya menjadi remaja yang kreatif dan produktif melalui meditasi.

Harapan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini para remaja dapat meningkatkan kesehatan secara fisik dan mental, dapat menerapkan tindakan meditasi dalam kesehariannya, dan dapat mengajarkan tindakan ini kepada orang lain yang membutuhkan.

METODE

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan sebagai bagian dari pengabdian kepada masyarakat ITEKES Cendekia Utama Kudus dan Program Studi D3 keperawatan dengan menggunakan metode edukasi kesehatan yang terfokus pada Remaja di SMA N 2 Bae Kudus. Pendekatan edukasi kesehatan dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja dalam mengelola stresor. Selain itu, edukasi juga memberikan kesempatan bagi tenaga kesehatan untuk menjalin komunikasi yang baik dengan remaja sehingga pesan kesehatan dapat diterima secara optimal.

Sasaran utama dari kegiatan ini adalah remaja SMA N 2 Bae Kudus. Pemilihan remaja SMA dikarenakan remaja merupakan tahap perkembangan yang berisiko mengalami gangguan mental, sehingga membutuhkan edukasi penerapan meditasi untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Adanya sasaran yang tepat pada kegiatan ini diharapkan adanya dampak bagi remaja setelah edukasi dilaksanakan, harapan selanjutnya remaja dapat menerapkan meditasi dalam kesehariannya sehingga remaja dapat merasakan manfaat yang diperoleh dari tindakan meditasi.

Kegiatan edukasi penerapan meditasi untuk meningkatkan kesehatan mental remaja dilakukan pada tanggal 22 Januari 2026 di SMA N 2 Bae Kudus. Kegiatan ini melalui beberapa tahapan:

1. Tahap Persiapan

Persiapan untuk pengabdian masyarakat ini meliputi survei lokasi, serta persiapan alat dan bahan. Survei lokasi dilakukan dengan mengunjungi SMA N 2 Bae Kudus berkoordinasi dengan Wakil Kepala Sekolah Bagian Kurikulum dalam merencanakan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan Kegiatan edukasi yang dilakukan mencakup penjelasan materi menggunakan metode ceramah dan praktek. Materi yang disampaikan meliputi konsep remaja, konsep kesehatan mental (definisi, tandan dan gejala gangguan mental, upaya peningkatan kesehatan mental), konsep meditasi (defisini, manfaat meditasi, fisiologis meditasi, langkah-langkah meditasi). Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan praktik meditasi yang dilakukan oleh mahasiswa Progam Studi D3 Keperawatan selama 10 – 15 menit. Edukasi ini dilakukan pada siswa kelas 3 sebanyak 36 orang.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan pengabdian antara lain menilai pelaksanaan kegiatan dan peningkatan pengetahuan di SMA N 2 Bae Kudus setelah penyampaian materi dengan baik. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada peserta/remaja setelah pemberian materi dan simulasi selesai.

4. Tahap Pelaporan

Penyusunan laporan pengabdian sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan meliputi pembuatan laporan kegiatan

dan luaran pengabdian masyarakat berupa artikel yang dimuat pada jurnal nasional terakreditasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi penerapan Meditasi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari Dosen dan mahasiswa Program studi D3 keperawatan ITEKES Cendekia Utama Kudus dilaksanakan di SMA N 2 Bae Kudus. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang meditasi untuk meningkatkan kesehatan mental. Kegiatan ini berlangsung 1 hari pada tanggal 22 Januari 2026. Hasil kegiatan edukasi ini sebagian besar peserta mampu memahami tentang kesehatan mental, tanda dan gejala gangguan kesehatan mental, serta upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental. Remaja juga memahami tindakan non farmakologis yang dapat meningkatkan kesehatan mental salah satunya adalah meditasi. Hal ini ditunjukkan dengan antusiasme remaja saat disusi dan tanya jawab berlangsung. Selain itu pembicara juga memberikan pertanyaan kepada peserta untuk melihat sejauhmana pemahaman dan pengetahuan yang mereka dapatkan setelah kegiatan dilakukan.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menunjukkan adanya peningkatan ketrampilan remaja dalam mendemonstrasikan meditasi secara mandiri. Setelah dilakukan tindakan simulasi dan pendampingan selama sesi edukasi, remaja mampu menerapkan meditasi dengan cara duduk bersila dengan tenang, memejamkan mata, melatih pikiran untuk fokus dan kesadaran diri, melakukan teknik pernapasan, serta memusatkan perhatian pada objek tertentu. Hal ini menunjukkan metode edukasi dengan menggabungkan teori dan praktik efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan remaja sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 1

Edukasi Penerapan Meditasi untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja



Gambar 2

Edukasi Penerapan Meditasi untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja

Melakukan meditasi dengan benar terbukti dapat meningkatkan kesehatan mental hal ini dikarenakan meditasi mentimulasi pengeluaran hormone endorphine. Endorphine adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks atau tenang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang membuat rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphine dalam tubuh. Meditasi terbukti dapat

meningkatkan kadar b-endorphine sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan meditasi maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin. Ketika seseorang melakukan meditasi maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan *system limbic* yang berfungsi untuk mengatur emosi, menenangkan jiwa, menurunkan stress, menurunkan nyeri, dan menstabilkan tekanan darah [10,11].

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa meditasi dapat digunakan sebagai tindakan keperawatan atau non farmakologis untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Edukasi penerapan meditasi yang dilaksanakan pada remaja SMA N 2 Bae Kudus mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan remaja dalam meningkatkan kesehatan mental. Tindakan meditasi ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan komplementer dalam manajemen stres dan peningkatan kesehatan mental remaja.

Saran

Perawat diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi meditasi untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Kegiatan edukasi yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan kepatuhan individu dalam menerapkan meditasi sebagai bagian dari perawatan mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO. *Kesehatan Mental*. (2025). [Internet]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- [2] WHO. *Mental health*. (2019). [Internet]. Available from: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2
- [3] Depkes RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia.
- [4] Kring Ann M & Johnson S. (2022). *Abnormal Psychology The Science And Treatment of Psychological disorders. 15th ed*. India: Univercuty of New Delhi.
- [5] Hirza Ainin Nur, Cahyanti L, Yuliana AR, Fitriana V, Pramudaningsih IN. (2023). Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *J Keperawatan dan Kesehat Masy*. 12(1):66–74.
- [6] Appleby L. (2021). What has been the effect of covid-19 on suicide rates. *BMJ*. 372:4–5.
- [7] Rahmayanthi D, Moeliono MF, Kendhawati L. (2021). Adolescents Mental Health During Covid-19 Pandemic. *Insight J Ilm Psikol*. 23(1):91–101.

- [8] Ravens-Sieberer U, Kaman A, Otto C, Adedeji A, Devine J, Erhart M, et al. (2020). Mental health and quality of life in children and adolescents during the COVID-19 pandemic—results of the copsy study. *Dtsch Arztebl Int.* 117:828–839.
- [9] Aziz ZA, Ayu DA, Bancin FM, Syara SG, Manalu WB, S RA, et al. (2021). Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *J Dunia Kesmas.* 10(1):130–5.
- [10] Ulansari NLP, Sena IGMW. (2020). Peran meditasi dalam mengurangi stres pada mahasiswa semester akhir. *Guna Widya J Pendidik.* 7:104–130.
- [11] Hirza Ainin Nur. (2024). Reducing Psychological Disorders Through Meditation with Natural Sound Music. 242–7.