

Edukasi Kesehatan Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Bukateja

Devara Rizky Bimantoro¹, Noor Yunida Triana^{2,3}, Mariah Ulfah³

^{1,2,3} Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia
e-mail: devararizkybimantoro@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja karena berpengaruh terhadap cara berpikir, bertindak, dan berinteraksi sosial. Rendahnya pengetahuan serta adanya perilaku berisiko seperti self-harm menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang tepat di lingkungan sekolah, termasuk di SMK Negeri 1 Bukateja. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kesehatan mental melalui edukasi berbasis video animasi. Metode yang digunakan meliputi pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal, pemberian materi melalui pemutaran video animasi yang disertai diskusi interaktif, serta post-test sebagai evaluasi. Kegiatan ini melibatkan 35 siswa kelas XI DPB 2. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, dimana sebelum edukasi sebagian besar siswa berada pada kategori cukup (71,43%) dan kurang (20%), sedangkan setelah edukasi mayoritas berada pada kategori baik (91,43%). Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa lebih memahami konsep kesehatan mental, termasuk tanda dan gejala, faktor risiko, serta upaya pencegahan dan penanganannya. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penggunaan video animasi sebagai media edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan remaja dalam menghadapi permasalahan kesehatan mental.

Kata kunci: Edukasi, Kesehatan Mental, Pengetahuan Remaja, Video Animasi.

Abstract

Mental health is a crucial aspect of adolescent development as it influences how they think, act, and interact socially. The lack of knowledge and the presence of risky behaviors such as self-harm indicate the need for appropriate educational interventions in schools, including at SMK Negeri 1 Bukateja. This community service activity aims to improve adolescent girls' knowledge about mental health through animated video-based education. The methods used included a pre-test to determine initial knowledge, providing material through animated video screenings accompanied by interactive discussions, and a post-test as an evaluation. This activity involved 35 grade XI DPB 2 students. The results showed an increase in knowledge, where before the education, most students were in the sufficient (71.43%) and poor (20%) categories, while after the education, the majority were in the good (91.43%) category. This increase indicates that students have a better understanding of the concept of mental health, including signs and symptoms, risk factors, and prevention and treatment efforts. In addition, students also showed an increased awareness of the importance of maintaining mental health in everyday life. Thus, the use of animated videos as an educational medium has been proven to have a positive impact on improving adolescents' understanding and readiness to face mental health issues.

Keywords: Health Education, Mental Health, Adolescent Knowledge, Animated Video.

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil pengkajian awal di SMK Negeri 1 Bukateja, ditemukan bahwa sebagian siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai kesehatan mental. Selain itu, terdapat indikasi perilaku berisiko seperti self-harm yang dipengaruhi oleh tekanan akademik, tuntutan keluarga, serta keterbatasan kemampuan dalam mengelola stres. Hasil skrining menunjukkan bahwa dari 35 siswa, sebanyak 20% berada pada kategori kesehatan mental buruk dan 31,4% berada pada kategori sedang. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebagian remaja mengalami tekanan emosional yang bersumber dari lingkungan keluarga maupun sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan remaja dalam menghadapi

masalah psikologis dengan tingkat pemahaman yang dimiliki, sehingga diperlukan upaya edukasi yang tepat sebagai langkah promotif dan preventif.

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Pada fase ini, remaja mulai membentuk identitas diri, meningkatkan kemandirian, serta menghadapi berbagai tuntutan lingkungan yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka (World Health Organization, 2021). Kesehatan mental sendiri merupakan bagian penting dari kesejahteraan individu yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam berpikir, mengelola emosi, berinteraksi sosial, serta menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari (World Health Organization, 2022). Proses adaptasi yang tidak berjalan dengan baik dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berpotensi memicu gangguan kesehatan mental pada remaja (Rahmawaty, 2022; Mawaddah & Prasty, 2023).

Permasalahan kesehatan mental remaja hingga saat ini masih menjadi perhatian secara global maupun nasional. Data Indonesia National Adolescent Mental Health Survey menunjukkan bahwa remaja memiliki kerentanan yang cukup tinggi terhadap gangguan mental emosional, sementara pemanfaatan layanan kesehatan mental masih rendah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Laporan SKI 2023 juga menunjukkan adanya peningkatan masalah depresi pada kelompok usia muda di Indonesia. Selain itu, penelitian Xue dan Zhu (2025) menyebutkan bahwa remaja perempuan memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap gangguan kesehatan mental dibandingkan laki-laki. Masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada prestasi belajar, hubungan sosial, hingga munculnya perilaku berisiko. Salah satu faktor yang memengaruhi kondisi tersebut adalah rendahnya tingkat pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental. Pengetahuan yang baik diperlukan agar remaja mampu mengenali tanda dan gejala gangguan mental serta mengetahui langkah yang tepat dalam menghadapi masalah psikologis (Harrer et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan yang menarik dan sesuai dengan karakteristik remaja.

Video animasi menjadi salah satu media edukasi yang dinilai efektif karena mampu menyampaikan informasi secara visual dan lebih mudah dipahami. Penggunaan media audiovisual dapat meningkatkan perhatian, minat belajar, serta keterlibatan siswa selama proses pembelajaran (Hapsari & Zulherman, 2021). Selain itu, video animasi mampu menyederhanakan konsep yang abstrak menjadi lebih konkret melalui kombinasi gambar, suara, dan ilustrasi visual (Awuni & Isni, 2022). Penelitian Putra Fajar et al. (2023), Maharani et al. (2025), dan Sartika et al. (2024) juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis video efektif meningkatkan pengetahuan dan partisipasi remaja. Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental melalui edukasi berbasis video animasi serta melihat perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi sebagai indikator keberhasilan kegiatan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui penyuluhan kesehatan mental berbasis video animasi dengan sasaran 35 siswa kelas XI DPB 2. Pendekatan partisipatif dilakukan dengan melibatkan siswa secara aktif selama kegiatan berlangsung. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

2.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan pengkajian melalui observasi dan wawancara dengan pihak sekolah untuk mengetahui kondisi kesehatan mental siswa. Selain itu, dilakukan skrining awal sebagai dasar penentuan kebutuhan edukasi. Selanjutnya disusun materi yang meliputi pengertian kesehatan mental, tanda dan gejala, faktor yang memengaruhi, serta upaya pencegahan. Media yang digunakan berupa video animasi yang disesuaikan dengan karakteristik remaja. Instrumen evaluasi berupa kuesioner pengetahuan disusun berdasarkan

materi yang diberikan dalam bentuk pernyataan benar atau salah. Kuesioner ini digunakan untuk melihat perubahan pemahaman siswa sebelum dan sesudah kegiatan edukasi.

2.2 Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pemberian pre-test kepada siswa untuk mengetahui gambaran awal pengetahuan mereka terkait kesehatan mental. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui pemutaran video animasi. Selama proses berlangsung, siswa dilibatkan secara aktif, misalnya dengan memberikan tanggapan, menjawab pertanyaan, serta menyampaikan pengalaman atau pendapat yang berkaitan dengan materi. Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi interaktif. Pada sesi ini, siswa diberi kesempatan untuk bertanya dan mendiskusikan hal-hal yang belum dipahami. Diskusi juga menjadi sarana untuk menggali pemahaman siswa secara lebih mendalam serta mendorong keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran.

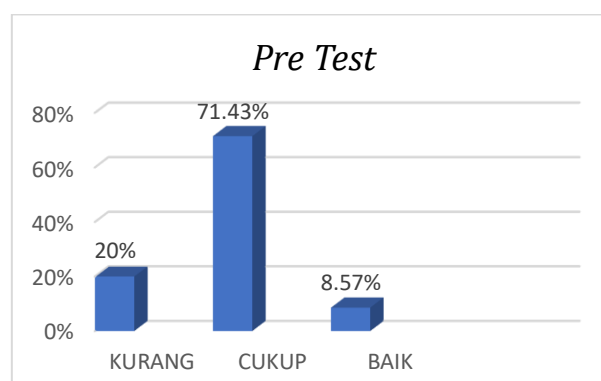
2.3 Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan melalui pemberian post-test menggunakan kuesioner yang sama dengan pre-test untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hasil jawaban dihitung berdasarkan jumlah jawaban benar, kemudian dikonversikan ke dalam persentase dan dikategorikan menjadi tiga tingkat pengetahuan, yaitu baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang (<56%). Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Keberhasilan kegiatan tidak hanya dilihat dari peningkatan nilai pengetahuan, tetapi juga dari keterlibatan siswa selama kegiatan, seperti keaktifan dalam diskusi, keberanian bertanya, serta partisipasi dalam menjawab pertanyaan. Dengan demikian, evaluasi mencakup aspek pemahaman dan keterlibatan siswa secara keseluruhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat di kelas XI DPB 2 SMK Negeri 1 Bukateja sebagai berikut:

3.1 Pengetahuan Siswa Sebelum dilakukan Edukasi Kesehatan Mental (*Pre Test*)



Gambar 1. *Pre Test* Tingkat Pengetahuan Sebelum dilakukan Edukasi Kesehatan Mental.

Berdasarkan hasil *pre-test* yang ditampilkan pada gambar diagram, diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas XI DPB 2 SMK Negeri 1 Bukateja berada pada kategori pengetahuan cukup, yaitu sebanyak 25 siswa (71,43%). Sementara itu, 7 siswa (20%) berada pada kategori kurang dan hanya 3 siswa (8,57%) yang termasuk kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai kesehatan mental masih belum merata. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner dan wawancara awal, sebagian siswa masih belum memahami faktor

penyebab gangguan mental, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan dan penanganannya. Beberapa siswa juga menyampaikan bahwa pembahasan mengenai kesehatan mental masih jarang diperoleh baik di sekolah maupun di lingkungan keluarga. Kondisi ini menunjukkan bahwa akses informasi kesehatan mental pada remaja masih terbatas.

Temuan tersebut sejalan dengan laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey yang menyebutkan bahwa kesehatan mental remaja masih menjadi permasalahan penting di Indonesia, terutama terkait rendahnya literasi kesehatan mental pada usia sekolah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Hidayah et al. (2023) juga menjelaskan bahwa kondisi kesehatan mental emosional remaja dipengaruhi oleh pengetahuan dan lingkungan sekitar. Selain itu, Supini et al. (2024) menyebutkan bahwa faktor keluarga, sekolah, dan sosial memiliki peran dalam memengaruhi kondisi mental remaja. Penelitian Aziz (2025) turut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih berada pada kategori pengetahuan cukup sebelum diberikan edukasi kesehatan mental.

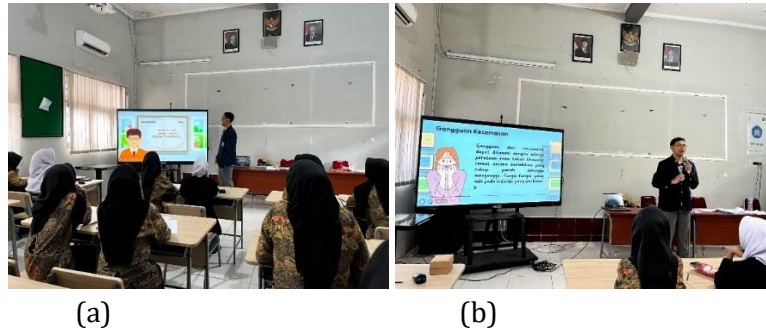
Rendahnya pemahaman siswa dapat dipengaruhi oleh kurangnya paparan informasi yang benar mengenai kesehatan mental. Sebagian siswa mengaku lebih sering memperoleh informasi dari media sosial yang belum tentu dapat dipertanggungjawabkan. Kondisi ini dapat memengaruhi cara remaja memahami masalah kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari (Thursina Fazrian, 2023). Padahal, pengetahuan yang baik berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang terhadap kesehatan (Suwarjana, 2022). Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang sesuai dengan karakteristik remaja agar informasi lebih mudah dipahami dan diterima. Dalam kegiatan ini, media video animasi dipilih karena dinilai lebih menarik dan sesuai dengan gaya belajar remaja. Penggunaan media audiovisual mampu membantu siswa memahami materi secara lebih jelas melalui kombinasi gambar, suara, dan ilustrasi yang mudah dipahami (Awuni & Isni, 2022). Selain itu, video animasi dapat meningkatkan perhatian dan minat belajar siswa sehingga proses penyampaian materi menjadi lebih efektif (Hapsari & Zulherman, 2021). Dengan demikian, hasil pre-test menunjukkan bahwa siswa masih membutuhkan edukasi kesehatan mental yang menarik, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebutuhan remaja.

3.2 Edukasi Kesehatan Mental melalui Video Animasi pada Siswa Kelas XI DPB 2 SMK Negeri 1 Bukateja

Kegiatan edukasi kesehatan mental dilaksanakan pada 16 Oktober 2025 dengan melibatkan 35 siswa kelas XI DPB 2 SMK Negeri 1 Bukateja. Kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa terkait kesehatan mental sebelum diberikan edukasi. Setelah seluruh siswa menyelesaikan pengisian kuesioner, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi menggunakan media video animasi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kondisi mental remaja, jenis gangguan mental yang umum terjadi, tanda dan gejala gangguan mental, serta upaya pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pemilihan materi tersebut disesuaikan dengan hasil skrining awal yang menunjukkan bahwa sebagian siswa masih belum memahami kesehatan mental secara menyeluruh, terutama terkait cara mengenali gejala dan menjaga kondisi psikologis di lingkungan sekolah maupun sosial.



Gambar 2. *Pre Test*



Gambar 3. Edukasi melalui Video Animasi (a) dan Diskusi interaktif (b)

Selama proses edukasi berlangsung, video animasi diputar sebanyak tiga kali. Pengulangan dilakukan karena pada pemutaran pertama beberapa siswa mengaku belum memahami seluruh isi materi, terutama pada bagian yang menjelaskan faktor risiko dan tanda awal gangguan kesehatan mental. Setelah dilakukan pemutaran ulang, siswa terlihat lebih fokus dalam memperhatikan isi video dan mulai memahami materi yang disampaikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan media video memiliki fleksibilitas yang baik karena dapat diputar kembali sesuai kebutuhan peserta. Penggunaan media yang dapat diulang membantu siswa menerima informasi secara bertahap sehingga materi lebih mudah dipahami. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mayer (2021) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis multimedia mampu membantu proses penerimaan informasi melalui kombinasi unsur visual dan audio. Selain itu, penggunaan video animasi juga dinilai efektif dalam membantu penyampaian konsep kesehatan yang cukup abstrak menjadi lebih sederhana dan mudah dipahami oleh remaja (Awuni & Isni, 2022).

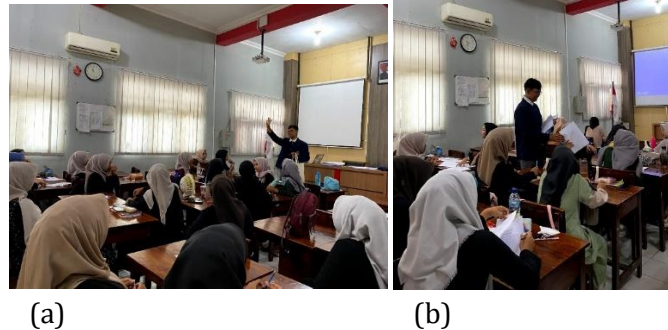
Perubahan juga terlihat dari keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung. Pada awal kegiatan, sebagian siswa masih terlihat pasif dan belum berani menyampaikan pendapat. Namun setelah pemutaran ulang video dan dilanjutkan dengan sesi diskusi, suasana pembelajaran menjadi lebih aktif dan interaktif. Penggunaan video animasi dalam kegiatan ini memberikan kontribusi positif terhadap proses pembelajaran siswa. Media audiovisual mampu menyampaikan informasi secara lebih menarik karena menggabungkan unsur gambar, suara, teks, dan ilustrasi secara bersamaan sehingga materi lebih mudah dipahami (Bond & Ramos, 2020). Selain itu, media video animasi dinilai sesuai dengan karakteristik remaja yang lebih tertarik pada media visual dan pembelajaran interaktif dibandingkan metode ceramah biasa (Hapsari & Zulherman, 2021). Penelitian Irawan et al. (2023) juga menjelaskan bahwa penggunaan video animasi mampu meningkatkan motivasi belajar dan perhatian siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam kegiatan ini, siswa terlihat lebih fokus saat video diputar dibandingkan ketika hanya diberikan penjelasan secara lisan.

Kemampuan video untuk diputar ulang juga membantu memperkuat daya ingat siswa terhadap materi yang disampaikan. Beberapa siswa terlihat mulai mampu menjawab pertanyaan sederhana setelah dilakukan pengulangan video dan diskusi. Hal ini menunjukkan bahwa proses pengulangan membantu siswa memahami informasi secara lebih mendalam. Rahmawati et al. (2023) menyebutkan bahwa media audiovisual memungkinkan peserta menghubungkan informasi baru dengan pengalaman yang dimiliki sehingga pemahaman menjadi lebih kuat. Selain itu, penggunaan media visual dapat membantu siswa mempertahankan fokus belajar dan mengurangi kejenuhan selama proses edukasi (Syaparuddin et al., 2020).

Hasil kegiatan ini juga didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas video animasi dalam edukasi kesehatan. Azhari dan Fayasari (2020) menjelaskan bahwa media animasi mampu menyederhanakan konsep yang kompleks menjadi lebih konkret dan mudah dipahami. Penelitian Masitah et al. (2020) menunjukkan bahwa penggunaan video animasi efektif meningkatkan pengetahuan remaja karena penyampaian materi dilakukan secara menarik dan sesuai dengan karakteristik usia sekolah. Temuan serupa dilaporkan oleh Koch et al. (2024) yang menyatakan bahwa penggunaan video membantu siswa memahami informasi kesehatan secara lebih baik dan bertahan lebih lama dalam ingatan. Selain itu, penelitian

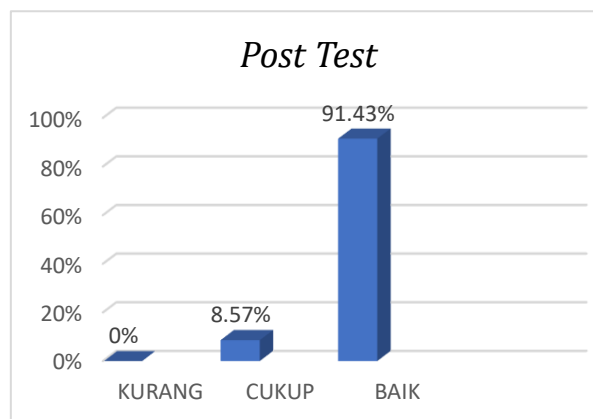
Setyawan et al. (2023), Maramis dan Fione (2022), serta Suryani (2022) juga menunjukkan bahwa media audiovisual mampu meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta dalam kegiatan edukasi kesehatan.

3.3 Pengetahuan Siswa Sesudah dilakukan Edukasi Kesehatan Mental (*Post Test*)



Gambar 4. Monitoring dan Evaluasi (a) dengan Mengerjakan Lembar *Post Test* (b)

Pertemuan kedua kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 21 Oktober 2025 dengan agenda monitoring dan evaluasi melalui pemberian *post-test* kepada 35 siswa kelas XI DPB 2 SMK Negeri 1 Bukateja. Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan siswa setelah mengikuti edukasi kesehatan mental berbasis video animasi. Berdasarkan hasil *post-test*, diperoleh peningkatan yang cukup jelas dibandingkan dengan kondisi awal sebelum edukasi diberikan. Sebanyak 32 siswa (91,43%) berada pada kategori pengetahuan baik, sedangkan 3 siswa (8,57%) berada pada kategori cukup. Tidak terdapat lagi siswa yang berada pada kategori kurang. Jika dibandingkan dengan hasil *pre-test*, terjadi peningkatan kategori baik sebesar 62,86%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental secara signifikan.



Gambar 5. *Post Test* Tingkat Pengetahuan Sesudah dilakukan Edukasi Kesehatan Mental

Perubahan yang terjadi tidak hanya terlihat dari peningkatan nilai *post-test*, tetapi juga tampak pada sikap dan keterlibatan siswa selama proses evaluasi berlangsung. Pada saat sesi diskusi dan tanya jawab, siswa terlihat lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat maupun menjawab pertanyaan terkait kesehatan mental. Beberapa siswa mulai mampu menjelaskan kembali pengertian kesehatan mental, faktor penyebab gangguan mental, serta langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk menjaga kondisi psikologis sehari-hari. Selain itu, siswa juga mulai menunjukkan pemahaman dalam mengenali tanda-tanda stres, kecemasan, maupun tekanan emosional yang sering dialami remaja di lingkungan sekolah. Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga membantu meningkatkan kesadaran dan keterbukaan siswa terhadap isu kesehatan mental.

Selama kegiatan evaluasi berlangsung, beberapa siswa menyampaikan bahwa materi yang diberikan melalui video animasi lebih mudah dipahami dibandingkan penyampaian secara lisan saja. Siswa merasa ilustrasi visual dan contoh situasi yang ditampilkan dalam video membantu mereka memahami kondisi yang sebelumnya sulit dijelaskan. Beberapa siswa juga mengaku mulai memahami pentingnya menjaga kesehatan mental serta menyadari bahwa stres akademik, tekanan pertemanan, dan masalah keluarga dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja. Respons tersebut menunjukkan adanya perubahan cara pandang siswa terhadap kesehatan mental yang sebelumnya dianggap sebagai hal yang tabu atau hanya berkaitan dengan gangguan kejiwaan berat. Hasil ini memperlihatkan bahwa media edukasi yang sesuai dengan karakteristik remaja mampu membantu menciptakan proses pembelajaran yang lebih terbuka dan komunikatif. Penggunaan media video animasi dalam kegiatan ini juga menjadi salah satu faktor yang mendukung peningkatan hasil belajar siswa. Media audiovisual mampu menyampaikan informasi melalui kombinasi gambar, teks, suara, dan ilustrasi sehingga lebih mudah diterima oleh peserta didik (Bond & Ramos, 2020). Menurut Hapsari dan Zulherman (2021), video animasi dapat meningkatkan motivasi dan perhatian siswa karena materi disajikan secara lebih menarik dan tidak monoton. Irawan et al. (2023) juga menjelaskan bahwa penggunaan video animasi dapat meningkatkan fokus belajar dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam kegiatan ini, siswa terlihat lebih aktif memperhatikan materi serta lebih mudah mengingat kembali informasi yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya.

Selain itu, kemampuan video untuk diputar ulang turut membantu siswa memahami materi secara lebih bertahap. Beberapa siswa yang pada awal kegiatan masih kesulitan memahami istilah dan gejala gangguan mental mulai menunjukkan pemahaman yang lebih baik setelah dilakukan pengulangan materi dan diskusi bersama. Kondisi ini sejalan dengan teori multimedia learning yang dikemukakan oleh Mayer (2021), dimana kombinasi unsur visual dan audio dapat membantu proses penerimaan informasi dan memperkuat penyimpanan memori jangka panjang. Rahmawati et al. (2023) juga menyebutkan bahwa media audiovisual memungkinkan peserta menghubungkan informasi baru dengan pengalaman sehari-hari sehingga pemahaman menjadi lebih mendalam. Dengan demikian, penggunaan video animasi tidak hanya membantu siswa memahami materi, tetapi juga mempermudah mereka dalam mengingat dan menerapkan informasi yang diperoleh.

4. KESIMPULAN

Edukasi kesehatan mental berbasis video animasi pada siswa kelas XI DPB 2 SMK Negeri 1 Bukateja terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterlibatan peserta. Hal ini terlihat dari pergeseran tingkat pengetahuan menuju kategori baik serta meningkatnya keaktifan siswa selama proses pembelajaran. Penggunaan video animasi membantu menyederhanakan materi yang abstrak sehingga lebih mudah dipahami dan menarik bagi remaja. Namun, pemahaman belum sepenuhnya merata dan pelaksanaan kegiatan masih bersifat jangka pendek. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan melalui edukasi berkelanjutan, penguatan materi, serta penerapan metode yang lebih variatif. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan potensi sebagai strategi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Awuni, N. S., & Isnai, K. (2022). Pengembangan video animasi berbasis kearifan lokal sebagai media promosi kesehatan manfaat buah dan sayur. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 7(2), 169. <https://doi.org/10.35842/formil.v7i2.436>
- Aziz, A. A. (2025). Tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja di MAN 1 Tuban. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 4(10), 311–319. <https://doi.org/10.70570/jikmc.v4i10.1965>
- Bond, K. T., & Ramos, S. R. (2020). Utilization of an animated electronic health video to increase knowledge of post- and pre-exposure prophylaxis for HIV among African American women:

- Nationwide cross-sectional survey. *JMIR Formative Research*, 3(2).
<https://doi.org/10.2196/formative.9995>
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215–227.
<https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Hapsari, G. P. P., & Zulherman, Z. (2021). Pengembangan media video animasi berbasis aplikasi Canva untuk meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2384–2394. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1237>
- Harrer, M., et al. (2021). Effect of an internet- and app-based stress intervention compared to online psychoeducation in university students with depressive symptoms. *Internet Interventions*, 24. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100374>
- Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran kesehatan mental emosional remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
- Irawan, T., Dahlan, T., & Fitriyanisah, F. (2023). Analisis penggunaan media video animasi terhadap motivasi belajar siswa. *Didaktik*, 7(01), 212–225.
<https://doi.org/10.36989/didaktik.v7i01.738>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022: Laporan nasional*. <https://qcmhr.org/outputs/reports/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Depresi pada anak muda di Indonesia: Tematik SKI 2023*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/>
- Maharani, D. N., Triana, N. Y., & Haniyah, S. (2025). Edukasi tentang kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(2), 133–149.
<https://doi.org/10.55606/jpmi.v4i2.5193>
- Maramis, J. L., & Fione, V. R. (2022). Upaya peningkatan pengetahuan kesehatan dengan video animasi. *GEMAKES*, 2(2), 98–103. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v2i2.730>
- Masitah, R., Pamungkasari, E. P., & Suminah, S. (2020). *The effectiveness of animation video to increase adolescents' nutritional knowledge*. *Media Gizi Indonesia*, 15(3), 199–204.
<https://doi.org/10.20473/mgi.v15i3.199-204>
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya peningkatan kesehatan mental remaja. *Dedikasi Saintek*, 2(2), 115–125. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>
- Mayer, R. E. (2021). *Multimedia learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Muhyani, A. H., & Yusup, Y. (2022). Hubungan peran guru dengan kesehatan mental siswa. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i02.2>
- Putra Fajar, A., et al. (2023). Video animasi untuk kesehatan mental remaja. *Jurnal Imajinasi*, 7(2).
- Rahmawaty, F. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8, 276–281
- Sartika, D., et al. (2024). Penyuluhan kesehatan mental pada remaja. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.33293>
- Setyawan, A., Suryati, S., Sari, D. N. A., & Al'adawiyah, A. (2023). Penerapan video animasi dalam pencegahan kekerasan. *JPMKT*, 3(1), 9–17. <https://doi.org/10.58516/70d4kn53>
- Supini, P., et al. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
- Suryani, N. (2022). Peran media video animasi dalam edukasi kesehatan. *NCHAT*, 2, 37–47.
- Syaparuddin, S., Meldianus, M., & Elihami, E. (2020). *Strategi pembelajaran aktif dalam meningkatkan motivasi belajar*. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 187–200.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent development*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-health>
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Xue, S., & Zhu, K. (2025). Gender differences in mental health. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119595>