



## EDUKASI KESEHATAN FISIK DAN MENTAL PADA REMAJA DI SMPN 2 AMLAPURA, KABUPATEN KARANGASEM, BALI

Rima Kusuma Ningrum<sup>\*1)</sup>, Ni Wayan Diana Ekayani<sup>1)</sup>, dan I Gusti Ngurah Adi Rajista<sup>2)</sup>

\*e-mail: [rimafikunwar@gmail.com](mailto:rmafikunwar@gmail.com).

<sup>1)</sup> Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa

<sup>2)</sup> Fakultas Sastra, Universitas Warmadewa.

*Diserahkan tanggal 26 September 2024, disetujui tanggal 9 Oktober 2024*

### ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak ke remaja, perubahan tersebut terjadi baik secara fisik, mental, emosi dan psikososial serta sistem reproduksi. Pada laki-laki dan perempuan batasan usia remaja pada kisaran umur 15-24 tahun belum menikah ini merupakan batasan umur yang telah ditetapkan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Dalam rentang usia tersebut terjadi perubahan secara fisik, bagi remaja laki-laki adanya perubahan suara, pertumbuhan jakun dan perubahan fisik pada perempuan dengan adanya pertumbuhan payudara serta perkembangan organ reproduksi secara maksimal. Di masa ini perlu adanya edukasi dan pendampingan terhadap remaja untuk tetap bisa menjaga kesehatan fisik maupun mental serta untuk menghindari terjadinya bullying. Tim pengabdian melakukan wawancara dengan kepala sekolah dan penyuluhan ke sejumlah guru dan siswa di SMPN 2 Amlapura pada tanggal 29 Oktober 2022. Penyuluhan mengenai kesehatan fisik dan mental diikuti oleh 10 orang guru dan 32 siswa SMP. Kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test*, pemaparan materi, tanya jawab dan *post-test*. Hasil kegiatan ini terjadi peningkatan sebesar 11.67 pada guru, sedangkan pada siswa terjadi peningkatan sebesar 14.75. Adanya peningkatan ini diharapkan guru dan siswa dapat menjaga kesehatan fisik maupun mental serta untuk menghindari terjadinya *bullying*.

**Kata kunci:** Remaja, kesehatan reproduksi dan mental, pelatihan dan penyuluhan, *bullying*.

### ABSTRACT

Adolescence is a period of change from child to teenager; these changes occur both physically, mentally, emotionally, and psychosocially, as well as in the reproductive system. For men and women, the age limit for teenagers aged 15-24 years without marriage is the age limit set by the Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). In this age range, physical changes occur; for teenage boys, there is a change in voice, the growth of the Adam's apple, and physical changes in women with breast growth and maximum development of reproductive organs. At this time, there is a need for education and assistance for teenagers to maintain their physical and mental health and to avoid bullying. The service team conducted interviews with school officials and counseled several teachers and students at SMPN 2 Amlapura on October 29, 2022. Counseling on physical and mental health was attended by 10



Rima Kusuma Ningrum, Ni Wayan Diana Ekayani, dan I Gusti Ngurah Adi Rajista: *Edukasi Kesehatan Fisik dan Mental pada Remaja di SMPN 2 Amlapura, Kabupaten Karangasem, Bali.*

teachers and 32 junior high school students. The activity begins with giving a *pre-test*, presentation of the material, question and answer, and *post-test*. The results of this activity were an increase of 11.67 for teachers, while for students, there was an increase of 14.75. With this increase, it is hoped that teachers and students can maintain physical and mental health and avoid bullying.

**Keywords:** *Teenager, reproductive and mental health, training and counseling, bullying.*

## PENDAHULUAN

Kesehatan remaja merupakan yang penting untuk diperhatikan oleh berbagai pihak. Kesehatan remaja ini meliputi kesehatan fisik maupun mental yang dihadapi remaja selama masa pubertas. Masa remaja merupakan awal berbagai perubahan perilaku dan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kesehatan. Perubahan ini memerlukan penyesuaian dalam menerima perubahan fisik dan anatomi tubuh yang dapat mempengaruhi psikis remaja (Hasanah *et al.*, 2023). Remaja menghadapi berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya dengan berbagai tantangan, perubahan peran sosial dan lingkungan dalam usaha mencapai kemandirian (Sani *et al.*, 2022). Selain itu, kesehatan mental remaja juga menjadi isu yang perlu mendapatkan perhatian. Masa remaja merupakan masa pembentukan identitas dan karakter sehingga remaja memerlukan informasi terkait kesehatan mental terutama Ketika masa pandemi Covid-19 terjadi peningkatan penggunaan media sosial yang meningkatkan praktik bullying di kalangan remaja (Agustini *et al.*, 2022). Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang besar dalam bidang

pendidikan. Banyak siswa yang menurun kesehatan mentalnya karena kurangnya aktivitas yang meningkatkan stress (Ferial, 2021).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan minat belajar, tidak fokus saat belajar sehingga dapat menurunkan prestasi belajar (Kurniawati *et al.*, 2021). Remaja merupakan kelompok yang dekat dengan media sosial yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental yang dapat merugikan diri sendiri. Hal ini dapat disebabkan kurangnya apresiasi terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual yang disebut *self-love* (Basaria *et al.*, 2022). Remaja yang memiliki pemahaman mengenai kesehatan fisik dan mental menjadi bekal untuk berperilaku yang sehat dan bertanggung jawab. Masih banyak remaja yang memiliki pemahaman yang terbatas karena kurangnya informasi mengenai kesehatan fisik maupun mental yang akan membawa remaja ke arah perilaku yang berisiko (Sitohang *et al.*, 2018). Masa remaja merupakan masa transisi fase anak-anak

ke masa dewasa dan cenderung ingin mencoba hal yang baru (Yunika, *et al.*, 2022). Pada masa ini banyak terjadi perubahan baik fisik, psikis maupun sosial yang memerlukan pendampingan agar mencapai kematangan. Remaja banyak menghadapi tekanan yang meliputi perubahan fisik, mental maupun sosial yang saling bertentangan. Masa remaja terjadi perubahan fisik yang cukup pesat terutama pada sistem reproduksi akibat perubahan hormon. Ketidaktahuan remaja mengenai yang terjadi pada dirinya mengakibatkan terjadinya hal yang tidak diinginkan antara lain kehamilan yang tidak diinginkan, pernikahan dini, pergaulan bebas, dan penyakit menular seksual (Permatasari & Suprayitno, 2021). Peningkatan pemahaman pada remaja ini dapat dilakukan melalui pemberian penyuluhan yang mencakup kesehatan fisik dan mental pada remaja (Yunika, *et al.*, 2022).

Remaja paling banyak berada pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP) sehingga pengabdian ini menyoal siswa-siswi SMPN 2 Amlapura. SMPN 2 Amlapura yang memiliki siswa sebanyak 1153 orang yang terdiri dari 614 orang laki-laki dan 539 orang perempuan. Dengan adanya kegiatan penyuluhan mengenai kesehatan fisik dan mental pada remaja diharapkan dapat menghindari remaja dari dampak negatif.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di SMPN 2 Amlapura, Karangasem, Denpasar

pada siswa kelas 8 baik laki-laki maupun perempuan dan guru-guru. Kegiatan dilaksanakan pada bulan September-November 2022. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

### **A. Koordinasi dengan pihak Mitra.**

Tahap awal ini dilakukan untuk menjalin komunikasi dan kesepakatan antara tim pengabdian dan pihak sekolah. Koordinasi ini mencakup pembahasan mengenai tujuan, metode, waktu, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, kesepakatan terkait peran dan tanggung jawab masing-masing pihak juga disusun dengan baik. Tujuannya adalah agar kegiatan dapat berjalan lancar dan mendapatkan dukungan penuh dari pihak sekolah.

### **B. Penyuluhan.**

Pada tahap ini, materi yang sudah dipersiapkan disampaikan kepada siswa dan guru. Penyuluhan dilakukan dalam bentuk presentasi oleh tim pengabdian dan diskusi. Materi yang disampaikan dirancang untuk relevan dengan situasi di sekolah, dengan fokus pada topik yang dapat memberikan pemahaman baru atau solusi terhadap masalah yang dihadapi, seperti *bullying*, kesehatan mental, atau perilaku sosial. Tahap ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada guru dan siswa SMPN 2 Amlapura.

### **C. Evaluasi.**

Setelah penyuluhan selesai, dilakukan evaluasi untuk mengukur sejauh mana mate-

Rima Kusuma Ningrum, Ni Wayan Diana Ekayani, dan I Gusti Ngurah Adi Rajista: Edukasi Kesehatan Fisik dan Mental pada Remaja di SMPN 2 Amlapura, Kabupaten Karangasem, Bali.

ri yang diberikan dipahami oleh peserta. Evaluasi ini bisa dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, tanggapan dari guru dan siswa juga dikumpulkan untuk menilai apakah tujuan dari penyuluhan tercapai dan untuk mengidentifikasi area yang perlu perbaikan.

#### D. Tindak Lanjut.

Berdasarkan hasil evaluasi, tim pengabdian kemudian merancang langkah-langkah tindak lanjut. Ini bisa berupa program lanjutan, pengembangan materi yang lebih mendalam, atau kolaborasi lebih lanjut dengan pihak sekolah. Tindak lanjut ini bertujuan untuk memastikan keberlanjutan dampak dari kegiatan yang telah dilaksana-

kan dan untuk membantu pihak sekolah mengatasi masalah yang diidentifikasi selama penyuluhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Koordinasi dengan Pihak Mitra.

Kegiatan diawali dengan koordinasi ke pihak sekolah mengenai pelaksanaan kegiatan yang meliputi tempat dan waktu. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 10 orang guru dan 32 orang siswa SMPN 2 Amlapura. Siswa yang mengikuti kegiatan ini adalah siswa kelas 8, yang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 22 orang perempuan dengan rentang usia 13-14 tahun dan rerata usia 13,23 tahun (Gambar 1).



Gambar 1. Peserta Penyuluhan Kesehatan Fisik dan Mental.

### B. Penyuluhan.

Penyuluhan diawali dengan pembukaan acara. Kegiatan pembukaan dilakukan oleh Ketua Pengabdian dan Kepala Sekolah SMPN 2 Amlapura. Ketua pengabdian mem-

berikan paparan mengenai tujuan dilakukan pengabdian kepada peserta yang telah hadir. Kepala Sekolah memberikan sambutan dan arahan kepada siswa dan guru yang hadir agar dapat mendengarkan dengan baik

kegiatan ini dan mendapatkan manfaat. Sebelum pemberian materi dilakukan berikan *pre-test* dengan memberikan 10 pertanyaan mengenai Kesehatan fisik dan mental pada remaja. Setiap guru dan siswa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim pengabdian mengenai materi terkait. Selanjutnya Tim pengabdian melakukan pemaparan materi mengenai kesehatan fisik dan mental pada remaja (Gambar 2). Kesehatan fisik yang meliputi perubahan fisik pada remaja baik laki-laki maupun perempuan. Pada ke-

sehatan fisik, dipaparkan hal-hal yang terjadi pada tubuh anak laki-laki dan perempuan pada saat terjadi pubertas. Perubahan fisik anak laki-laki yang meliputi perubahan suara, tumbuhnya rambut di beberapa bagian tubuh, perubahan ukuran kemaluan, perubahan fisik lain dan juga adanya mimpi basah. Perubahan fisik perempuan yang meliputi perubahan payudara, tumbuhnya rambut di beberapa tempat, perubahan fisik lain dan terjadinya menstruasi.



Gambar 2. Pemberian materi penyuluhan.

Pada materi ini juga disampaikan mengenai hal-hal yang perlu diperhatikan jika terjadi kelainan untuk segera diperiksakan ke dokter. Pada bagian ini, tim pengabdian juga memaparkan terkait dengan kesehatan mental pada remaja. Pada remaja selain terjadi perubahan fisik juga dapat perubahan psikis yang perlu diperhatikan. Perubahan tersebut

dapat berupa mulai berpikir mengenai kehidupan dan kematian, tertarik dengan lawan jenis, terkadang merasa ingin menyendiri, pikiran yang sering berubah-ubah dan masih banyak ketidak stabilan emosi pada masa ini. Tim pengabdian menyampaikan bahwa perubahan fisik maupun mental pada remaja harus dikawal dengan baik agar remaja-

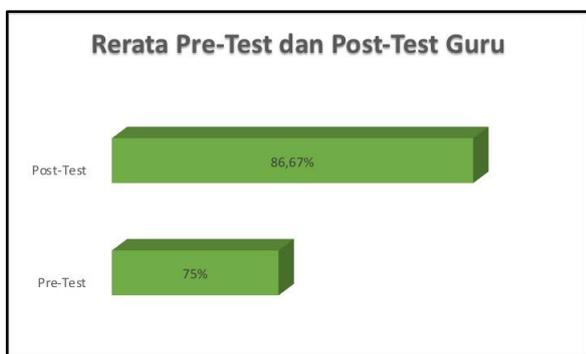
remaja dapat melewati tantangan perubahan dengan baik.

Setelah paparan materi, tim pengabdian memberikan kesempatan kepada guru dan siswa untuk bertanya mengenai materi yang telah dipaparkan. Pertanyaan yang diajukan oleh guru dan siswa lebih banyak mengenai Kesehatan mental remaja. Pada kegiatan ini juga terjadi diskusi yang menarik mengenai Kesehatan mental pada remaja termasuk mengenai bunuh diri dan sakit kejiwaan pada remaja. Terdapat 2 pertanyaan dari guru dan 5 pertanyaan dari siswa yang menunjukkan antusiasme siswa dan guru dalam mengikuti kegiatan ini. Hasil pengabdian ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh

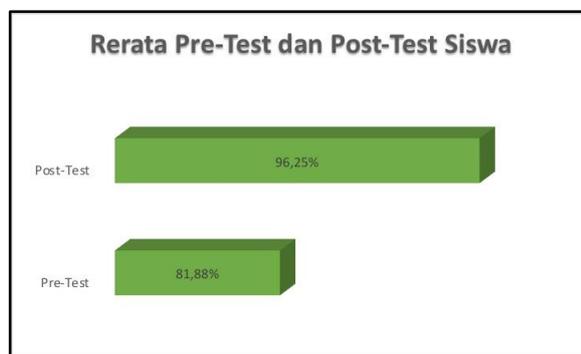
Kasim *et al.* (2022) yang menyatakan terjadi peningkatan pemahaman remaja setelah pemberian materi mengenai kesehatan reproduksi pada remaja.

### C. Evaluasi.

Sebelum dilakukan penutupan, tim pengabdian melakukan *post-test* kembali sebagai indikator keberhasilan kegiatan. Rerata hasil *pre-test* pada guru sebesar 75% dan *post-test* sebesar 86,67%, hal ini terjadi peningkatan pengetahuan guru sebesar 11,67%. Sedangkan pada siswa *pre-test* sebesar 81,88% dan *post-test* sebesar 96,25%, hal ini terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 14,36% (Gambar 3 dan 4).



Gambar 3. *Pre-test* dan *post-test* Guru (N=10).



Gambar 4. *Pre-test* dan *post-test* Siswa (N=32).

### D. Tindak Lanjut Setelah Pemaparan.

Tim pengabdian melakukan pertemuan dengan Kepala Sekolah untuk memastikan kegiatan yang dilakukan telah bermanfaat dan Tim Pengabdian melakukan monitoring dan evaluasi 3 bulan setelah pelaksanaan kegiatan. Kegiatan mengenai Kesehatan

fisik dan mental remaja merupakan kegiatan yang penting dilakukan. Terdapat tiga tema besar mengenai Kesehatan reproduksi dari hasil penelitian Pesiwarissa (2019) yang perlu dilaksanakan oleh pemerintah melalui puskesmas, antara lain program puskesmas terkait kesehatan remaja, kebijakan dan

fasilitas terkait kesehatan reproduksi remaja dan kendala yang dialami dalam mengimplementasikan program. Permasalahan remaja memerlukan penanganan yang komprehensif dan integrasi yang melibatkan semua unsur lintas program dan lintas sektor terkait. Pembentukan posyandu remaja dapat digunakan sebagai wadah remaja terkait pembinaan dan pemahaman gaya hidup sehat, meningkatkan pengetahuan remaja tentang Kesehatan reproduksi, gizi dan mengurangi kejadian kenakalan remaja (Ertiana *et al.*, 2021). Perancangan media yang mudah dipahami dengan Bahasa yang singkat, padat sehingga mudah dipahami merupakan kunci penting untuk mengajak remaja hidup dengan sehat (Adityawan, 2015). Kesehatan remaja juga penting diketahui oleh orang tua dan juga guru. Pada pengabdian ini juga melibatkan guru sebagai bagian dari keberlanjutan program yang akan terus disampaikan kepada siswa-siswi berikutnya. Pada remaja hendaknya orang tua menjalin hubungan yang hangat dan harmonis, saling terbuka dan saling percaya agar Kesehatan mental terjaga dengan baik (Hartati *et al.*, 2022).

Pada remaja perempuan, informasi mengenai permasalahan nyeri pada saat menstruasi (dismenore) merupakan hal yang penting agar mampu mengatasi keluhan dismenore secara mandiri dan lebih produktif saat menstruasi (Umboro *et al.*, 2022). Kesehatan mental jika tidak dapat diatasi dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan

mental. Gangguan tersebut dapat berupa kecemasan, depresi, bipolar, gangguan obsesif kompulsif, rendahnya tingkat kepercayaan diri, psikosis, dan gangguan tidur. Pemahaman mengenai kelainan mental yang disebabkan oleh media sosial masih tergolong minim (Nadya *et al.*, 2020; Sarumi *et al.*, 2023).

Peluang promosi kesehatan kader kesehatan remaja antara lain bentuk kegiatan yang beragam, dukungan pihak terkait, teknologi dan kebijakan yang mendukung partisipasi dan keterlibatan remaja. Tantangan dalam promosi Kesehatan remaja antara lain manajemen waktu, konsistensi pelaksanaan kegiatan dan pendampingan keberlanjutan (Parinduri *et al.*, 2020). Pemberian edukasi kepada remaja dapat dilaksanakan melalui pemberian materi, diskusi tanya jawab, dan pemberian video edukasi sesuai dengan topik yang dilaksanakan (Marbun *et al.*, 2021).

Pandemi Covid-19 mempengaruhi kesehatan mental pelajar baik sekolah dasar maupun menengah. Sistem pembelajaran daring dapat menimbulkan kejenuhan yang dapat menimbulkan stress. Sistem ini dapat mempengaruhi Kesehatan mental seperti menjadi murung dan malas melaksanakan tugas (Tumanggor & Dariyo, 2021). Pendidikan Kesehatan melalui literasi sebaiknya dikemas sejalan dengan proses perkembangan yang dinamis dalam seseorang untuk menerima atau menolak informasi yang

Rima Kusuma Ningrum, Ni Wayan Diana Ekayani, dan I Gusti Ngurah Adi Rajista: *Edukasi Kesehatan Fisik dan Mental pada Remaja di SMPN 2 Amlapura, Kabupaten Karangasem, Bali.*

berhubungan dengan tujuan hidup sehat (Hamson *et al.*, 2018).

### SIMPULAN

Kegiatan edukasi dan pendampingan terhadap remaja untuk tetap bisa menjaga kesehatan fisik maupun mental merupakan kegiatan yang penting dilakukan oleh berbagai pihak untuk menghindari dampak negatif perkembangan masa remaja. Kegiatan edukasi dapat meningkatkan pemahaman guru dan siswa mengenai kesehatan fisik dan mental. Kegiatan edukasi pada guru dan siswa perlu dilakukan di sekolah terutama sekolah menengah pertama.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Unit Pengabdian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang memberikan dukungan pendanaan sehingga pengabdian ini dapat terlaksana.

### DAFTAR PUSTAKA

Adityawan O. 2015. Visualisasi Kampanye Kesehatan Remaja dalam Media Cetak. *Jurnal Sketsa*, Vol. II, No. 1, pp. 62-68

Agustini VD, Khotimah WQ, Tiara A. 2022. Kampanye Kesehatan Mental melalui Meme: Edukasi Komunikasi Asertif di Kalangan Siswa SMAN 6 Kota Tangerang. *Jurnal Abdimas Madani dan Lestari (JAMALI)*. Vol. 04, Issue 02, pp 76-83

Basaria D, Satyagraha MD, Indriana LM, Nathania. 2022. Penerapan Self-love

Sebagai Bagian dari Pencegahan Remaja menampilkan Perilaku Negatif dari Lingkungan. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*. Vol.5, No.1, pp 184-190

Ertiana D, Septyvia AI, Utami AU, Ernawati E, Yuliarti Y. 2021. Program Peningkatan Kesehatan Remaja melalui Posyandu Remaja. *Jurnal of Community Engagement and Employment*, Vol. 3, No. 1, pp.30-39

Ferial L. 2021. Membangun Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19 dengan Kreativitas Siswa Pondok Pesantren Tahfidz Quran Massarotul, Kota Serang. *Jurnal ABDIKARYA*, Vol. 3, No. 1, pp. 21-31

Hamson Z, Maryam A, Atrianingsi A, Rahmawati. 2018. Penyuluhan pola komunikasi dan Kesehatan seksual remaja di kota Makassar. *Journal of Character Education Society*. Vol. 1, No. 2, pp.1-8

Hartati S, Fauziah S, Qurrotu'aini HA, Nurhayati, E. 2022. Peningkatan Pengetahuan Orangtua tentang Kesehatan Mental Remaja melalui Pendidikan Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Cianjur Kota. *Incidental Journal of Community Service and Empowerment*.

Hasanah U, Fauziah C, Irsyad NS, Yulanti R. 2023. Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Kesehatan Fisik dan Mental Pada Pelajar SMP Islam Al-Jiihad. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 4, No. 1, pp. 836-841.

Kasim J, Kadrianti E, Hasifah. 2022. Edukasi Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Reproduksi di Desa Taraweang Kabupaten Pangkep. *Jurnal Pengabdian Kepada*

- Masyarakat, Vol. 1, No. 10, pp. 2771-2775
- Kurnawati D, Nugrahani NAA, Kusumaningtyas BM, Syakur MA, Asyfiradayati R. 2021. Penyuluhan Penggunaan Sosial Media Secara Bijak Sebagai Upaya Kesehatan Mental Remaja Terdidik SMAN 2 Brebes. *Global Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol.1 No.2, pp. 100-107
- Marbun R, Sugianto, Dea V. 2021. Edukasi Kesehatan Pada Remaja Dalam GIZI Seimbang Dan Aktifitas Fisik Di Era Pandemi COVID-19. SELAPARANG. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berke majuan*. Vol. 4, No. 3, pp. 508-512.
- Nadya RW, M.B.P RL, Saputra WT. 2020. Penggunaan Media Sosial Sehat untuk Mencegah Gangguan Mental. *IKRAITH-ABDIMAS*, Vol. 3, No. 3, pp. 189-197
- Parinduri SK, Asninfatima A, Saci MAA, Nasution, A. 2021. Peluang dan Tantangan Promosi Kesehatan Kader Kesehatan Remaja Kota Bogor. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vol. 10, No. 1, pp. 46-54
- Pematasari D, Suprayitno E. 2021. Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Remaja. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 2, No. 1, pp. 8-12
- Pesiwarissa PE, Messakh ST, Panuntun B. 2019. Gambaran Implementasi Program Kesehatan Reproduksi Remaja di Puskesmas Getasan. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, Vol 6, No.2, pp. 570-574
- Sani A, Rahman H, Sartika. 2022. Pemberdayaan Remaja dalam Membangun Mental Health Awareness untuk mencapai Generasi Emas di UPT SMAN 13 Maros, Desa Puncak, Kecamatan Tompobulu, Kabupaten Maros. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPPMI)*. Vol 1, No.4, pp. 218-223
- Sarumi R, Narmi, Yulianti, Mustika. 2023. Penyuluhan Kesehatan terkait Kesehatan Mental pada Remaja. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, Vol. 03, No. 02, pp. 29-33
- Sitohang NA, Nasution DL, Adella CA. 2018. Pemberdayaan Siswa sebagai Kader Kesehatan dalam Program Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja di SMP Swasta Medan. *Jurnal Riset Hesti Medan*. Vol. 3 No.2, pp 27-32
- Tumanggor RO, Dariyo A. 2021. Penerapan Spiritual Well-Being dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Seri Seminar Nasional Universitas Tarumanagara ke-2 [SERINA UNTAR 2]*.
- Umboro RO, Apriliany F, Yunika RP. 2022. Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. *Jurnal Abdidas*, Vol. 3, No. 1, pp 23-33
- Yunika RP, Umboro RO, Apriliany F, Al Fariqi MZ. 2022. Konseling, Informasi, dan Edukasi Kesehatan Reproduksi pada Remaja. *Lentera Jurnal (Jurnal Pengabdian)*. Vol. 2 NO. 2, pp 205-212.