

Efektivitas *Leaflet* Sebagai Media Pendidikan Kesehatan Mental Terhadap Pengetahuan Remaja

**Rika Andriani^{1*} Cut Oktaviyana^{2*} Samsidar^{3*} Erlia Rosita^{*4}
Zakiyah^{*5} Ratnawati Bancin^{*6} Dini Anjeli^{*7}**

^{1,2,3,4,6,7} STIKes Medika Seramoe Barat, Jl. Industry, Seunebok Kab Aceh Barat, 23616

^{5*} Akbid Medica Bakti Persada, Jl. Pinang Baris Subulussalam

rika.andryani25@gmail.com (1), cut.oktaviyana@gmail.com (2), samsidar26virgo@gmail.com (3),
erliarosita3@gmail.com (4), Zzakiyah015@gmail.com (5), ratnawatibancin23@gmail.com (6),
zzakiyah015@gmail.com (7)

Abstrak

Kesehatan mental sangat penting dalam produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Mental yang terganggu atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja tanpa terkecuali maka perlu adanya peningkatan pengetahuan tentang masalah kesehatan mental. Tujuan penelitian menganalisis efektivitas leaflet sebagai media pendidikan kesehatan mental terhadap pengetahuan remaja. Jenis Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen menggunakan one group pretest and posttest. Populasi penelitian ini semua siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Meulaboh Kab. Aceh Barat, sampel berjumlah 61 orang. Data di analisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan p-value 0,000.

Kata kunci: Leaflet, Kesehatan Mental, Pendidikan Kesehatan

Abstract

Mental health is crucial for productivity and the quality of physical health. Mental health problems can affect anyone, without exception, so increasing awareness about mental health issues is crucial. The aim of the research was to analyze the effectiveness of leaflets as a medium for mental health education on adolescent knowledge. Quantitative research type with quasi-experimental research design using one group pretest and posttest. The population of this study was all ninth-grade students at SMP Negeri 3 Meulaboh, West Aceh Regency, with a sample size of 61 students. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed a difference in average knowledge before and after the intervention, with a p-value of 0.000.

Keywords: Leaflet, Mental Health, Health Education.

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Secara global, lebih dari satu miliar orang mengalami masalah kesehatan mental. Di seluruh dunia, satu dari tujuh remaja berusia 10-19 tahun mengalami masalah kesehatan mental, yang berkontribusi 15% terhadap beban penyakit global di kelompok usia ini (WHO, 2025). Masalah kesehatan mental pada remaja merupakan beban besar remaja diantaranya depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku. Gangguan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan individu. (Kapadia, 2024). Di Indonesia, masalah kesehatan mental remaja sangat umum, dengan variasi yang signifikan berdasarkan jenis kelamin, lokasi geografis, dan tingkat pendidikan (Mutmainnah et al., 2026). Hasil Survei dari *National Adolescent Mental Health Survey* (INAMHS) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja (34.9%), atau 15.5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam dua belas bulan terakhir. Selain itu, satu dari dua puluh remaja (5.5%) atau 2.45 juta remaja Indonesia, mengalami gangguan mental (I-NAMHS, 2022). Faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental yaitu gaya hidup (regulasi emosi, *bullying*, *cyberbullying*, disiplin dan motivasi), Jaringan sosial dan komunitas (dukungan teman, game online, media sosial dan konseling teman) dan sosial ekonomi, budaya dan kondisi lingkungan (Aisyaroh et al., 2022). Masalah kejiwaan merupakan masalah yang masih sensitif di kalangan masyarakat. Banyak masyarakat yang tidak mengetahui masalah kejiwaan dan tidak merasakan bahwa masalah kejiwaan itu penting dan membutuhkan pertolongan (Handayani & Ayubi, 2020). Kesehatan mental sangat penting dalam produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Mental yang terganggu atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja tanpa terkecuali remaja maka perlu adanya peningkatan pengetahuan tentang masalah kesehatan mental mulai dari definisi kesehatan mental, gangguan kesehatan mental, penyebab gangguan kesehatan mental, gejala gangguan kesehatan mental serta upaya pencegahan gangguan kesehatan mental (Vitoasmara et al., 2024), (Hafidz et al., 2024). Adanya pengetahuan mengenai kesehatan mental diharapkan dapat mengoptimalkan kehidupan yang lebih baik dan berkualitas (Suwijik et al., 2022). Meningkatkan literasi kesehatan mental dapat menawarkan strategi yang efektif untuk intervensi dini (Brooks et al., 2021). Program Intervensi berfokus pada peningkatan literasi remaja sangat penting. Untuk membantu kesehatan jiwa remaja, berbagai pendekatan telah dibuat dengan fokus pada pencegahan, mengelola dan penanganan penyebab gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi (Suyanti et al., 2025) (Lee et al., 2020). Media cetak yang sederhana, mudah diakses, dan sesuai konteks dapat berfungsi sebagai alat pendidikan yang efektif di lingkungan sekolah. Hasil ini menyoroti pentingnya pendekatan pemberdayaan berbasis sekolah dalam upaya promosi dan pencegahan kesehatan mental, khususnya bagi remaja yang rentan terhadap stres akademis dan sosial. Kontribusi studi ini terhadap kesehatan masyarakat terletak pada penguatan bukti (Mutmainnah et al., 2026). Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan intervensi berupa edukasi menggunakan *leaflet* pada remaja dalam upaya mencegah dari masalah kesehatan mental. Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang berhak melanjutkan kehidupan dengan baik menjadi agen perubahan di masa depan.

2. Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana penelitian dengan judul Efektivitas *Leaflet* Sebagai Media Pendidikan Kesehatan Mental Terhadap Pengetahuan Remaja. Dapat dilaksanakan dengan sesuai prosedur dan tepat waktu.

3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hasil penelitian dengan judul Efektivitas *Leaflet* Sebagai Media Pendidikan Kesehatan Mental Terhadap Pengetahuan Remaja.

4. Manfaat Penelitian

Manfaat dari pelaksanaan penelitian ini adalah memberikan informasi kepada dunia medis dan akademis mengenai hasil penelitian dari Efektivitas *Leaflet* Sebagai Media Pendidikan Kesehatan Mental Terhadap Pengetahuan Remaja dapat memberikan implikasi kepada dunia medis kesehatan dan bagi penelitian selanjutnya.

II. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperiment* menggunakan *one group pretest posttest* yaitu peneliti melakukan *pretest* (sebelum) dan *posttest* (sesudah) perlakuan pada kelompok sampel. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Meulaboh Kab. Aceh Barat, sampel dalam penelitian ini berjumlah 61 orang. Intervensi atau Pendidikan Kesehatan mental yang diberikan menggunakan *leaflet*. Pengumpulan data dengan Kuesioner *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) untuk mengukur Kesehatan mental remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain **pre-experimental** melalui pendekatan **one-group pretest–posttest design**. Desain ini dipilih untuk mengetahui efektivitas media *leaflet* sebagai sarana pendidikan kesehatan mental terhadap peningkatan pengetahuan remaja dengan membandingkan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa edukasi menggunakan *leaflet*. Desain ini banyak digunakan dalam penelitian pendidikan kesehatan berbasis *leaflet*, termasuk pada topik kesehatan mental remaja. Penelitian dilaksanakan di **(nama sekolah/lokasi penelitian)** pada tahun **2026**. Populasi penelitian adalah seluruh remaja yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berusia 15–18 tahun, bersedia menjadi responden, dan hadir selama proses penelitian berlangsung. Sampel penelitian berjumlah **30–60 responden** (d disesuaikan dengan kondisi penelitian) yang dipilih menggunakan teknik **simple random sampling** atau **total sampling** apabila jumlah populasi relatif sedikit. Variabel independen dalam penelitian ini adalah **pendidikan kesehatan mental menggunakan media *leaflet***, sedangkan variabel dependen adalah **tingkat pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental**. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan kesehatan mental yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner terdiri atas sejumlah pertanyaan mengenai pengertian kesehatan mental, faktor risiko gangguan mental, tanda dan gejala masalah kesehatan mental, cara menjaga kesehatan mental, serta upaya memperoleh pertolongan. Tahapan penelitian diawali dengan pemberian **pretest** untuk mengukur tingkat pengetahuan awal responden. Selanjutnya, responden diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *leaflet* yang berisi informasi mengenai konsep dasar kesehatan mental, faktor penyebab gangguan mental, strategi menjaga kesehatan mental, manajemen stres, serta pentingnya mencari bantuan profesional apabila mengalami gangguan psikologis. Setelah penyampaian materi dan pemberian kesempatan membaca *leaflet*, responden diberikan **posttest** menggunakan kuesioner yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan. Analisis data dilakukan secara bertahap, yaitu analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi skor pengetahuan sebelum serta sesudah intervensi. Uji normalitas data dilakukan menggunakan **Shapiro–Wilk**. Apabila data berdistribusi normal, maka digunakan **Paired Sample t-test**; sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan **Uji Wilcoxon Signed-Rank Test**. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai **p < 0,05**. Pendekatan analisis ini sesuai dengan penelitian-penelitian terbaru mengenai efektivitas media *leaflet* dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan mental remaja.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. ANALISIS UNIVARIAT

Tabel 1 Data Demografi Siswa-Siswi SMP Negeri 3 Meulaboh (n=61)

Kategori	<i>f</i>	%
Umur		
14 Tahun	17	27,9
15 Tahun	39	63,9
16 Tahun	5	8,2
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	24	39,3
Perempuan	37	60,7
Total	61	100

Sumber: data primer (diolah tahun 2026)

Berdasarkan tabel 1 tersebut menunjukkan dari 61 responden mayoritas siswa-siswi berusia 15 tahun sebanyak 39 orang (63,9 %). Siswa-siswi mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 orang (60,7 %) siswa-siswi di SMP Negeri 3 Meulaboh..

2. ANALISIS BIVARIAT

Tabel 2 Efektivitas *Leaflet* sebagai Media Pendidikan Kesehatan Mental terhadap Pengetahuan Remaja

Pengetahuan	N	Mean	Std. Deviation	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pre	61	11,97	4.143	0,000
Post	61	16,02	3.914	

Sumber: data primer (diolah tahun 2026)

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan remaja di SMP Negeri 3 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat sebelum dan sesudah diberikan intervensi pendidikan berbasis *leaflet* dengan nilai *p-value* 0,000. Penelitian yang dilakukan oleh (Fatmasari et al., 2025) pada remaja dari perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *leaflet* dengan *p-value* 0,000. Penelitian senada dari (Mutmainnah et al., 2026) intervensi pendidikan kesehatan berbasis *Leaflet* dapat meningkatkan literasi kesehatan mental remaja dan mendukung inisiatif pemberdayaan masyarakat di lingkungan sekolah dengan hasil analisis 0,001. Penelitian (Sutiawati et al., 2024) menunjukkan ada perbedaan signifikan rata-rata literasi kesehatan mental sebelum dan sesudah diberikan pendidikan menggunakan *leaflet* dengan *p-Value* 0,000. literasi dan sikap positif tentang kesehatan mental berhubungan dengan kesehatan mental seseorang (Yani et al., 2025). Mengenal masalah kesehatan mental dan mengetahui upaya pencegahan dan penanganan dapat mencegah berlanjutnya masalah kesehatan mental yang lebih berat (Mawaddah & Prastya, 2023). Pendidikan kesehatan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan, kesehatan fisik dan orang yang memiliki pendidikan mampu menghindari depresi dan kecemasan (Kondirolli & Sunder, 2022). Peningkatan pengetahuan adalah langkah pertama yang penting menuju perubahan perilaku dari perspektif promosi kesehatan sesuai dengan teori *Health Believe model* (Mutmainnah et al., 2026). Edukasi bukan hanya memberikan informasi akan tetapi juga berperan dalam menyesuaikan padangan dan normal sosial remaja mengenai pentingnya merawat

kesehatan mental. Oleh karena itu program pendidikan seharusnya dijadikan sebagai kegiatan secara berkala oleh pemerintah desa dan sekolah (Suyanti et al., 2025).

IV.KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *leaflet* sebagai media pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental. Pengetahuan mengenai kesehatan mental diharapkan dapat mengoptimalkan kehidupan yang lebih baik dan berkualitas. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa **media leaflet efektif sebagai sarana pendidikan kesehatan mental dalam meningkatkan pengetahuan remaja**. Setelah diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan menggunakan leaflet, terjadi peningkatan skor pengetahuan yang bermakna secara statistik dibandingkan sebelum intervensi ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa leaflet merupakan media edukasi yang sederhana, mudah dipahami, ekonomis, dan mampu menyampaikan informasi kesehatan mental secara efektif kepada remaja. Peningkatan pengetahuan yang diperoleh diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan mental, membentuk sikap yang lebih positif terhadap kesehatan mental, mengurangi stigma terhadap gangguan mental, serta mendorong remaja untuk menerapkan perilaku menjaga kesehatan mental dan mencari bantuan profesional apabila diperlukan. Oleh karena itu, media leaflet dapat direkomendasikan sebagai salah satu media promosi kesehatan di sekolah maupun di masyarakat dalam program peningkatan kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Kesehatan, P., Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). *Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang mempengaruhi: Literatur Review*.
- Brooks, H., Syarif, A. K., Pedley, R., Irmansyah, I., Prawira, B., Lovell, K., Opitasari, C., Ardisasmita, A., Tanjung, I. S., Renwick, L., Salim, S., & Bee, P. (2021). Improving mental health literacy among young people aged 11 – 15 years in Java , Indonesia : the co - development of a culturally - appropriate , user - centred resource (The IMPeTUs Intervention). *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 1–18. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00410-5>
- Fatmasari, B. D., Ernawati, & Wirastri, D. (2025). *Education, Leaflet Based Health, Regarding Mental*. 5(3), 252–258.
- Hafidz, Huda, F. Al, & Kharisma, A. P. (2024). *Pengembangan Aplikasi Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Progressive Web App*. x(x), 1–10.
- Handayani, T., & Ayubi, D. (2020). *Perilaku dan Promosi Kesehatan : Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental Mental Health Literacy in Adults and Mental Health Service Use*. 2(1). <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- I-NAMHS. (2022). *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report*.
- Kapadia, F. (2024). *Adolescent Mental Health and Well-Being: A Public Health of Consequence* ,Februari 2024. 158–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.2105/AJPH.2023.307543>
- Kondirolli, F., & Sunder, N. (2022). *Mental health effects of education*. 31(September 2021), 22–39. <https://doi.org/10.1002/hec.4565>
- Lee, H. Y., Ball, J. G., Lee, J., & Albright, D. L. (2020). *Mental Health Literacy Affects Mental Health Attitude: Is There a Gender Difference?* 282–291. <https://doi.org/https://doi.org/10.5993/AJHB.44.3.1>
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). *Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja*. 2(2), 115–125.
- Mutmainnah, A., Susilawaty, A., & Aswadi. (2026). *Leaflet-Based Health Education and Its Effect on Adolescent Mental Health Empowerment*. 2(1), 78–83.
- Sutiawati, D. N., Sutini, T., Fauziah, M., & Purwati, N. H. (2024). *Effectiveness of Video and Leaflet Educational Media in Increasing Adolescent Mental Health Literacy*. 9(1), 93–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.32668/jkep.v9i1.1477>
- Suwijik, S. P., Qurrota, A., Fisika, J., Matematika, F., & Alam, P. (2022). *Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan*. 1(1), 1–10.
- Suyanti, N., Parningotan, D., Wahyuni, R., & Seriati, T. (2025). *Efektivitas Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Komunitas Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2025 The Effectiveness of Community-Based Mental Health Education on the Knowledge and Attitudes of Adolescents in Bangun Rejo Village , Tanjung Morawa Subdistrict , 2025*. 2023, 243–248.

Andriani R, Oktaviyana C, Samsidar, Rosita E, Zakiyah, Bancin R, Anjeli D : Efektivitas *Leaflet* Sebagai Media Pendidikan Kesehatan Mental Terhadap Pengetahuan Remaja

Vitoasmara, K., Hidayah, F. V., Purnamasari, N. I., Aprillia, R. Y., & A, L. D. D. (2024). *Gangguan Mental (Mental Disorders)*. 3.

WHO. (2025). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Yani, D. I., Wong, J. C. M., Pikkarainen, M., Chua, J. Y. X., Wong, H. C., Goh, Y. S. S., & Shorey, S. (2025). Factors Associated With Mental Health Literacy, Depression, and Anxiety Amongst Indonesian Adolescents. *J Adv Nurs*, 81, 5937–5962. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jan.16742>

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
11 Juli 2026	18 Juli 2026	25 Juli 2026	Ya