

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2024

Selvi Riyani Zai

Efektivitas Pendidikan Kesehatan *Mindrise* Berbasis Digital Terhadap
Peningkatan Resiliensi Kesehatan Mental pada Remaja di SMAN 11 Pekanbaru

xiii + 53 halaman + 8 tabel + 2 skema + 9 lampiran

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Akibat ketidakmampuan remaja dalam mengatasi masalahnya menimbulkan emosi negatif dan efek negatif dan ketika emosi negatif ini tidak terkendali, remaja sering kali cenderung melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri seperti bunuh diri, melukai diri, mengonsumsi narkoba, melakukan penyimpangan sosial. Karena itu Resiliensi penting untuk dimiliki individu karena dengan memiliki resiliensi yang baik individu mampu menghadapi masalah, bertahan dan pulih serta mampu meningkatkan kesehatan fisik maupun mental saat menghadapi sebuah kesulitan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas dari pendidikan kesehatan *mindrise* terhadap peningkatan resiliensi kesehatan mental pada remaja. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan desain *Quasy Eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest posttest*. Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata resiliensi sesudah diberikan pendidikan kesehatan *mindrise* berbasis digital meningkat yang bisa dilihat dari nilai mean *pretest* dan *posttes* yaitu nilai mean *pretest* 58,77 meningkat menjadi nilai mean *postets* 62,63 dan nilai p-value 0,000. Ada efektifitas pendidikan kesehatan *mindrise* berbasis digital terhadap peningkatan resiliensi kesehatan mental remaja. Dapat dijadikan masukan bagi pelayanan kesehatan untuk remaja dalam meningkatkan resiliensi kesehatan mental pada remaja.

Kata Kunci : *Kesehatan Mental, Remaja, Resiliensi*

Referensi : 18 Referensi (2016-2024)

DIII NURSING STUDY PROGRAM

IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Scientific Writing, July 2024

Selvi Riyani Zai

The Effectiveness of Digital-Based Mindrise Health Education on Increasing Mental Health Resilience in Adolescents at SMAN 11 Pekanbaru

ix + 53 pages + 8 tables + 2 schemes + 9 appendices

ABSTRACT

Mental health is a condition in which an individual is free from any form of mental disorder symptoms. As a result of adolescents' inability to cope with their problems, they cause negative emotions and negative effects and when those negative emotions are uncontrollable, adolescents often tend to commit acts of self-harm such as suicide, self-harm, drug consumption, and social deviance. Therefore, resilience is important for individuals to have because by having good resilience individuals are able to face problems, survive and recover and are able to improve physical and mental health when facing difficulties. The purpose of this study is to determine the effectiveness of Mindrise Health Education about improving mental health resilience in adolescents. This type of research is quantitative in nature that uses Quasy Experiment with the approach one group of posttest pretest. The results of this study were obtained with the average resilience after being given digital-based mindrise education which can be seen from the average score Previous Tests and Post i.e. average value Previous Tests 58.77 increased to the average value Post 62.63 and a p-value of 0.000. There is an effectiveness of digital-based mindrise health education in increasing adolescent mental health resilience. This can be used as input for health services for adolescents in increasing mental health resilience in adolescents.

Keywords: *Mental Health, Adolescents, Resilience*

References : *18 References (2016-2024)*