



## Penyuluhan Pangan Lokal Sebagai Alternatif Mengatasi Kesehatan Mental Remaja SMA Pasca Covid-19

Antonia Nani Cahyanti\*<sup>1</sup>, Ika Fitriana<sup>2</sup>, Adi Sampurno<sup>3</sup>

Universitas Semarang<sup>1,2,3</sup>  
nanicahyanti\_ftp@usm.ac.id

---

### Informasi Artikel

Diterima : 27-07-2023  
Direview : 17-08-2023  
Disetujui : 06-10-2023

---

### Kata Kunci

Kesehatan mental,  
pangan local, vitamin,  
probiotik

---

### Abstrak

Masalah kesehatan mental pada anak didik SMA dirasakan dampaknya terhadap kinerja akademik siswa. SMA perlu melakukan pencegahan dini terhadap kesehatan mental siswanya yang terkadang masih dianggap tidak serius, sehingga siswa kerap mengalami penurunan prestasi akademik atau peristiwa sosial di luar akademik yang mengganggu kegiatan sekolah mereka. Melihat situasi demikian, maka tim pengabdian kepada masyarakat memberikan edukasi di SMA Tunas Patria, Kabupaten Ungaran dalam bentuk penyuluhan dan demo sederhana mengenai pengetahuan tentang keseimbangan gut microbiota, pentingnya nutrisi tertentu dalam pangan lokal dan peranan makanan fermentasi tradisional sebagai sumber probiotik yang membantu meningkatkan kesehatan mental. Materi penyuluhan ini diutamakan membahas pemanfaatan pangan lokal di sekitar Kabupaten Ungaran. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMA Tunas Patria memberikan manfaat dan berjalan optimal dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang materi kegiatan yang diberikan. Yaitu dengan diperolehnya peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan melalui uji statistic sebelum dan sesudah penyuluhan secara signifikan.

---

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental didefinisikan sebagai suatu keadaan kesejahteraan dimana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat serta mampu memberikan kontribusi ke komunitasnya. Kesehatan mental penting bagi remaja terutama berhubungan dengan kesulitan fokus, sering lupa dan dapat membuat remaja demotivasi dalam belajar (Ramyanthi, D., M.F Moeliono, 2021). Kesehatan mental remaja terdampak secara signifikan setelah pandemi COVID-19 berakhir. Kesehatan mental remaja di era pasca COVID-19 disebabkan adanya isolasi sosial, stress akademik, perubahan pada rutinitas sehari-hari remaja, termasuk kehilangan kegiatan sosial dan olahraga. (Ramyanthi, D., M.F Moeliono, 2021) menyatakan bahwa, proporsi remaja yang mengalami permasalahan psikologis selama pandemi Covid-19 relatif lebih banyak dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami permasalahan psikologis. Sebanyak 59,5% remaja mengalami permasalahan psikologis dalam bentuk distress psikologis dan disfungsi sosial. Tiga item yang memiliki skor GHQ tertinggi adalah “kurang dapat berkonsentrasi”, “tidak dapat menikmati aktivitas sehari-hari” dan “merasa terus dibawah tekanan”, terjadi karena remaja mengalami kecemasan, terjadi

pembatasan aktivitas fisik dan ditutupnya sekolah bagi remaja. (Agustina, D., A. Khairiah, A. Ramadhani, 2022)) melakukan penelitian pada remaja menyatakan bahwa, tingkat pendidikan prevalensi terbesar kesehatan mental yang buruk terdapat pada kelompok tamat SLTA/MA sebesar 37,9%.

Menciptakan lingkungan yang positif dapat dilakukan untuk membantu remaja mengatasi dampak kesehatan mental pasca COVID-19. Selain memberikan kesempatan untuk berbicara tentang perasaan dan kekhawatiran mereka, mendorong remaja untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka sangat penting sebagai pendampingan yang intensif dilakukan. Dalam situasi pasca COVID-19, penting bagi orang tua, pengajar, dan masyarakat untuk memperhatikan kesehatan mental remaja dan memberikan dukungan yang diperlukan untuk membantu mereka mengatasi dampak dari pandemi ini. Edukasi kesehatan mental akibat pandemi COVID-19 sangat penting untuk diberikan, salah satunya dengan mengajak mengkonsumsi makanan bergizi lengkap (Azmiardi, A, I. Sartika, B. Rahardjo, 2021)

Beberapa fakta menunjukkan bahwa kecemasan terhadap kondisi pandemi menyebabkan remaja merasakan adanya perubahan pola konsumsi sehari-hari. Perubahan pola makan terjadi pada 37,9% responden remaja yang ada, salah satunya akibat berkurangnya nafsu makan karena stress (Efrizal, 2020). Scarmozzino dkk., 2020 (dalam Putriana, 2021) menyatakan bahwa, hanya separuh remaja yang memiliki pola makan yang baik selama pandemi COVID-19. Lopez-Bueno (Putriana, 2022) menyatakan bahwa, terjadi penurunan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak dan remaja selama pandemi COVID-19.

Kesehatan usus yang baik dapat membantu mengurangi risiko terjadinya peradangan kronis dan meningkatkan produksi neurotransmitter yang penting untuk kesehatan mental. Dengan mengetahui pentingnya menjaga keseimbangan mikroba saluran pencernaan (gut microbiota) dan kandungan nutrisi dalam pangan lokal oleh kalangan remaja, maka dapat membantu remaja merasa terhubung dengan identitas mereka, membantu meningkatkan imunitas, dan mengurangi risiko terjadinya gejala depresi dan kecemasan yang merupakan penyebab utama menurunnya kesehatan mental pada remaja.

Masalah kesehatan mental pada anak didik SMA mulai dirasakan dampaknya terhadap kinerja akademik siswa. Penting bagi sekolah untuk mengambil tindakan yang tepat agar siswa mendapatkan dukungan dan bantuan yang mereka butuhkan. Gangguan kecemasan yang berkepanjangan akibat diterapkannya berbagai aturan dan protokol kesehatan selama pandemi COVID 19 dapat menyebabkan kehilangan minat pada kegiatan sehari-hari, perubahan suasana hati, perasaan tidak berharga, perilaku menyimpang dan terutama kinerja akademik yang bersangkutan. SMA Tunas Patria perlu melakukan pencegahan dini terhadap kesehatan mental remaja SMA yang terkadang masih dianggap tidak serius, sehingga siswa kerap mengalami penurunan prestasi akademik atau peristiwa sosial di luar akademik yang mengganggu kegiatan sekolah mereka. Sekolah membutuhkan edukasi bagi siswanya bagaimana pangan lokal mempunyai peran penting dalam menata kesehatan saluran pencernaan sehingga mampu membantu mencegah berbagai masalah kesehatan mental. Melihat situasi demikian, maka penting bagi siswa untuk diberikan penyuluhan mengenai pengetahuan tentang keseimbangan gut microbiota, pentingnya nutrisi tertentu dalam pangan lokal dan peranan makanan fermentasi tradisional sebagai sumber probiotik yang membantu meningkatkan kesehatan mental. Selanjutnya diharapkan siswa-siswi SMA Tunas Patria teredukasi bahwa memanfaatkan pangan lokal di sekitar kita dengan benar dan teratur mampu mencegah dan mengatasi permasalahan terkait kesehatan mental, meningkatkan konsentrasi dan stamina belajar serta meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Semarang. Rangkaian kegiatan meliputi penyuluhan dan demo pembuatan produk serta diskusi, dengan materi sebagai berikut : Penyuluhan tentang Pentingnya Keseimbangan Mikroflora Usus (gut microbiota) dalam Meningkatkan Kesehatan Mental, Penyuluhan tentang Sumber Pangan Lokal dan Olahannya dengan Kandungan Vitamin-Mineral tertentu dan Serat yang Dapat Membantu Meningkatkan Kesehatan Mental, serta Penyuluhan tentang Peranan Tape Ubi Ungu dan Tempe sebagai Pangan Lokal Terfermentasi Sumber Probiotik yang Membantu Meningkatkan Kesehatan Mental. Demo sederhana dilakukan dengan materi dasar-dasar pembuatan timus ubi ungu, tape probiotik dan jus sayuran berbasis seledri.. Diskusi dilakukan bersama dengan siswa-siswi SMA Tunas Patria Ungaran, untuk memberikan kesempatan bertanya bagi siswa siswi tentang materi penyuluhan yang belum jelas atau memberikan contoh lain. Evaluasi kegiatan diselenggarakan sebelum dan setelah penyuluhan selesai. Dilakukan analisa statistik untuk mengetahui tingkat perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan dilaksanakan. Daftar presensi peserta yang hadir pada kegiatan tersebut disertakan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMA Tunas Patria Ungaran pada tanggal 15 Juni 2023, dengan jumlah peserta 23 siswa dan siswi kelas 11 serta 1 orang guru pendidikan olah raga. Materi yang disampaikan selain bermfaat untuk menyebarkan informasi pentingnya peranan mikroflora saluran pencernaan dan konsumsi pangan lokal yang tepat dalam hubungannya dengan menjaga kesehatan mental, juga berkaitan dengan pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan. Kegiatan PKM ini dimulai dengan penjelasan mengenai peran keseimbangan mikroflora saluran pencernaan dan efek yang ditimbulkannya terutama dalam menjaga kesehatan mental. Selanjutnya penjelasan mengenai sumber pangan lokal dan olahannya dengan kandungan vitamin dan mineral tertentu dan serat, pangan lokal terfermentasi sebagai sumber probiotik yang kesemuanya itu mampu meningkatkan kesehatan mental. Pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1 dan Gambar 2.

Untuk mengukur pengetahuan dasar siswa dan peningkatannya setelah penyuluhan, sekaligus memberikan gambaran tingkat keberhasilan metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, maka dilaksanakan tes di awal kegiatan (pre-test) dan di akhir kegiatan (post-test). Kedua test tersebut merupakan 9 butir pertanyaan dengan jawaban pilihan berganda. Hasil dari pre-test menunjukkan dasar pengetahuan mengenai kesehatan mental, mikroflora saluran pencernaan dan pangan lokal dari peserta. Pengetahuan dasar peserta mengenai anxiety atau kecemasan dan kondisi yang termasuk di dalamnya dilihat dari hasil pertanyaan no. 1 dan 3 di mana ditunjukkan sebesar 91,6% dan 95,83%. Sedangkan mengenai gut microbiota dan serotonin dengan sebutannya sebagai hormon bahagia yang dihasilkannya ditunjukkan sebesar 70,8% dan 83,3%. Sedangkan pengetahuan mengenai ketidakseimbangan gut microbiota dan gangguan yang disebabkan ditunjukkan sebesar 37,5%; pangan local dan nutrisi yang berperan di dalamnya ditunjukkan sebesar 20-25%.



Gambar 1. Penyuluhan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat FTP-USM



Gambar 2. Foto Bersama siswa, guru dan kepala sekolah SMA Tunas Patria

Hasil kuesioner di awal kegiatan ini merupakan salah satu faktor pendorong bagi keberhasilan pelaksanaan program, yang mempermudah peserta untuk dapat memahami konsep yang diberikan. Namun demikian kendala peserta berupa keterbatasan pengetahuan akan potensi pangan lokal yang mengandung nutrisi penting berperan dalam mencegah atau mengatasi masalah kesehatan mental merupakan hal yang perlu mendapatkan perhatian, dan salah satunya dapat mulai diatasi dengan adanya penyuluhan dan demo sederhana di PKM ini. Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test diuji menggunakan statistic deskriptif, dan dilanjutkan dengan Uji Paired Sample T Test. Hasil uji statistic deskriptif dapat dilihat pada Tabel 1.

Dari Tabel 1 dapat dilihat bahwa, rerata nilai pengetahuan tentang keseimbangan gut microbiota, pentingnya nutrisi tertentu dalam pangan lokal (vitamin, mineral dan serat) yang terkait dengan kesehatan mental, serta peranan pangan lokal terfermentasi sebagai sumber probiotik yang membantu meningkatkan kesehatan mental yang dipahami peserta siswa SMA Tunas Patria sebelum diberikan penyuluhan sebesar 5,25 dan mengalami peningkatan nilai menjadi 7,250 setelah diberikan penyuluhan. Dari Tabel 2 dapat dilihat adanya selisih nilai rerata antara sebelum dan sesudah diberi penyuluhan sebesar 2,0, adalah besaran peningkatan yang terjadi akibat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dari hasil uji-t perbandingan skor sebelum dan sesudah penyuluhan didapatkan bahwa, pada taraf kepercayaan 0,95 diperoleh signifikansi 0,000 ( $P < 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan tingkat pengetahuan peserta siswa SMA Tunas Patria sebelum dan sesudah penyuluhan

secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMA Tunas Patria optimal dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang materi kegiatan yang diberikan.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif Data Test

Test	N	Rerata Skor	Standar Deviasi
Pre-test	24	5.250	1.8939
Post-test	24	7.250	1.2597
	48		

Tabel 2. Hasil Uji T Data Test

Test	N	Rerata Skor	Selisih Pre-test dan Post-test	Signifikansi
Pre-test	24	5.250	- 2	0,000
Post-test	24	7.250		
probabilitas				0,05

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini mendapatkan apresiasi dari guru dan kepala sekolah SMA Tunas Patria, bahwa materi kegiatan ini akan dipelajari kembali untuk dapat dikembangkan sebagai bahan dalam proses belajar mengajar di SMA Tunas Patria. Dengan demo sederhana diharapkan dapat membantu tercapainya pemahaman siswa tentang peranan agen biologi(mikroba) dalam pembuatan pangan fungsional yang membantu meningkatkan kesehatan mental.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di SMA Tunas Patria adalah :

1. Diperoleh hasil dasar pemahaman awal peserta yang baik mengenai istilah anxiety yang berhubungan dengan kecemasan dan dapat dilihat dari beberapa kondisi psikologi yang muncul, istilah gut microbiota dan serotonin. Dasar pemahaman yang kurang baik dari peserta adalah tentang ketidakseimbangan gut microbiota dan gangguan yang disebabkan, serta pangan local dan nutrisi yang berperan mengatasinya.
2. Diperoleh peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan melalui uji statistik sebelum dan sesudah penyuluhan secara signifikan tentang materi kegiatan yang diberikan
3. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMA Tunas Patria memberikan manfaat dan berjalan optimal dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang materi kegiatan yang diberikan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Semarang yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pengabdian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D., A. Khairiah, A. Ramadhani, P. A. A. H. (2022). *Gambaran Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Nelayan Indah. Martabe : Jurnal 10 Pengabdian Masyarakat. Volume 5 Nomor 2 Tahun 2022. DOI : 10.31604/jpm.v5i2.609-616.*
- Azmiardi, A, I. Sartika , B. Rahardjo, H. D. A. (2021). *Edukasi manajemen kesehatan mental selama pandemi covid-19. <https://jurnal.arkainstitute.co.id/index.php/ruangcendekia/index>.*
- Efrizal, W. (2020). *Persepsi Dan Pola Konsumsi Remaja Selama Pandemi Covid-19 Ekotonia: Jurnal Penelitian Biologi, Botani, Zoologi dan Mikrobiologi Volume 05 Nomor 2 Desember 2020.*
- Putriana, D. (2022). *Eating Habit pada Remaja selama Pandemi COVID-19. <https://gizi.unisayogya.ac.id/eating-habit-pada-remaja-selama-pandemi-covid-19/>.*
- Ramayanthi, D., M.F Moeliono, L. K. endhawat. (2021). *Moeliono, L.K.endhawati. 2021. Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19. Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 23 No. 1, Februari 2021, pp. 91- 101.*