

TIPS & TRIK MENJAGA KESEHATAN MENTAL SELAMA PANDEMI COVID-19: “ANTARA KITA, STRESS DAN IMUNITAS”

Emi Ferawati^{1,2}, Cecep Dani Sucipto¹, Kadar Kuswandi¹

¹Poltekkes Kemenkes Banten

²Alumnus Program Studi Magister Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran
E-mail: ferawatie80@gmail.com

ABSTRAK. Perpanjangan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) selama pandemi COVID-19 menyebabkan pembatasan kegiatan, bisnis, sekolah, serta mobilitas sosial. Hal ini menjadi faktor tidak langsung penyebab masalah dan komplikasi COVID-19 pada remaja di usianya yang masih rentan antara lain dikarenakan anxietas, stres dan imunitas tubuh. Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui webinar secara terbuka pada 41 remaja di Desa Cilangkap Kabupaten Lebak dan peserta lain yang tersebar di Provinsi Banten untuk memberdayakan remaja melalui pemberian informasi manajemen stres dan informasi vitamin C untuk mengurangi risiko stres dan meningkatkan imunitas tubuh. Metode pelaksanaan dilakukan dengan metode kaji tindak (*action research*), partisipatif (pemberian informasi, metode konsultasi, advokasi, pendampingan secara daring/Zoom Meeting), serta monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan. Hasil kegiatan diantaranya terlaksananya pengabdian masyarakat dengan pemberian informasi manajemen stres dengan sasaran remaja yang berpotensi mengalami stress, terciptanya kreasi materi video tentang manajemen stress dan vitamin C, serta HAKI. Hasil evaluasi didapatkan dengan dilakukan analisa selama proses dan kuesioner setelah webinar. Peserta menyatakan menjadi tahu informasi tentang manajemen stress, materi video sangat menarik, seru, relevan, mantap, informasi sangat jelas, sangat membantu, sangat bermanfaat, 100% peserta menyatakan baik, sangat baik, sangat memuaskan, sangat senang, dan pada narasumber (sekaligus pengabdian), dapat menambah informasi, pengetahuan, pengalaman dan relasi. Kesimpulannya, pengabdian ini sangat menarik dan bermanfaat karena topik relevan dengan yang dialami dan dirasakan peserta selama pandemi. Saran peserta, diharapkan adanya seminar lanjutan dan dilaksanakan secara luring, sehingga dapat langsung memfasilitasi pada peningkatan pemberdayaan remaja yang kreatif dan produktif atas hobi/bakat/dan minat remaja, serta munculnya inovasi baru yang menarik dan berprofit.

Kata kunci: COVID-19; PSBB; anxietas; stres; vitamin C; imunitas; pemberdayaan remaja

TIPS & TRICKS TO MAINTAIN MENTAL HEALTH DURING COVID-19 PANDEMIC: “AMONG US, STRESS AND IMMUNITY:”

ABSTRACT. Extension of Large-Scale Social Restriction during the COVID-19 pandemic has resulted in restrictions on activities, businesses, schools, also social mobilities. It became an indirect factor causing issues and complications of COVID-19 in adolescents at a vulnerable age due to anxiety, stress, and immunity. The Community Service was conducted through an open webinar for 41 adolescents in Desa Cilangkap Kabupaten Lebak and other youths in Banten Province to empowered adolescents through stress management information and vitamin C information to reduce the risk of stress and boosted immunity. Implementation methods were carried out by action research, participative (information providing, consultation method, advocacy, online mentoring/Zoom), and monitoring and evaluation. Activities results were implementing community service by stress management information providing targeting adolescents who potentially experienced stress, creating video material for stress management, VIT C, and HAKI. The evaluation was obtained by analyzing the process and questionnaires after the webinar. The participants stated finally knew stress management information, interesting video material, exciting, relevant, steady, very clear, very helpful, very useful, 100% of participants stated that the webinar was good, very good, very satisfied, delighted, and for the speaker (as the service provider), add information, knowledge, experience, and relationships. In conclusion, it was fascinating and valuable due to its relevance to participants experienced and felt during the pandemic. Suggestions, more advanced seminars (offline) thus can directly facilitate the empowerment of creative and productive youths with hobbies/talents/interests and the emergence of new exciting innovations and profitability.

Keywords: COVID-19; LSSR; anxiety; stress; vitamin C; immunity; adolescent empowerment

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) oleh World Health Organization (WHO) dinyatakan sebagai status pandemi dan juga di Indonesia menimbulkan status kedaruratan kesehatan masyarakat serta bencana non alam yang menimbulkan kerugian material dan non material, sehingga perlu dilakukan upaya penanggulangan baik preventif dan kuratif. ⁽¹⁾

Dalam rangka mengantisipasi pandemi COVID-19, Indonesia membuat langkah PSBB sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020 tentang PSBB dalam Rangka Percepatan Penanganan COVID-19 seperti penutupan sekolah dan bisnis, pembatasan perpindahan atau mobilisasi penduduk, dan pembatasan perjalanan internasional, sehingga berisiko terhadap kesehatan mental dan imunitas termasuk pada remaja. ⁽¹⁾

Remaja termasuk dalam grup rentan dan mengalami periode transisi yang sulit. Remaja rentan merasakan dampak kecemasan dari perpanjangan PSBB, belajar atau bekerja dari rumah, jauh dari teman bermain dan sekolah secara mendadak dan berkepanjangan, masalah finansial keluarga, peningkatan risiko kekerasan dalam rumah tangga, stress berkepanjangan, belum mengetahui dan memahami tentang pentingnya antisipasi yang harus dilakukan untuk menangani dampak pandemic COVID-19 khususnya pada imunitas dan manajemen stress. Adanya pandemi COVID-19 memicu dampak negative pada kesehatan mental remaja di seluruh dunia dan menjadi faktor tidak langsung penyebab peningkatan masalah dan komplikasi COVID-19 pada remaja antara lain dikarenakan imunitas tubuh dan stres yang terjadi. Hal ini dapat memicu peningkatan kasus Stres Paska Traumatic (*Post-Traumatic Stress*), Depresi (*Depressive*), dan Gangguan Kecemasan (*Anxiety Disorders*), seperti halnya gejala yang terkait dengan kesedihan.^{(2) (3)} Begitu pula pada remaja di Desa Cilangkap Kabupaten Lebak, yang berada di wilayah Kabupaten Lebak Banten dan remaja lain yang tersebar di Provinsi Banten.

Sehubungan perpanjangan PSBB dan kasus COVID-19 yang ada di masyarakat,^{(2) (1) (3) (4)} serta pada survey studi di Perancis didapatkan hasil tingginya prevalensi masalah kesehatan mental diantara pelajar yang mengalami karantina pembelajaran di rumah, menggarisbawahi pentingnya memperkuat usaha preventif⁽⁴⁾ dan begitupula pada hasil studi di China.⁽³⁾

Hasil studi ditemukan bahwa kehidupan siswa tidak lagi dapat dipisahkan dengan media sosial.^(5, 6) Hasil studi lain tentang literasi media pada pelajar, ditemukan bahwa mayoritas pelajar dapat menggunakan informasi, tetapi cenderung tidak memeriksa fakta dari media sosial sehingga terkadang terjadi penyebaran hoaks.^{(7) (6)}

Oleh karena itu, penting melakukan literasi informasi menangkal hoaks tentang kesehatan pada komunitas daring karena mayoritas hoaks adalah informasi kesehatan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan,⁽⁶⁾serta pentingnya pemberian informasi strategi koping atau manajemen stres selama pandemic COVID-19.⁽⁸⁾

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan remaja dapat mengetahui manajemen stres dan lebih aktif berpartisipasi dalam menjaga kesehatan mental dan melakukan tindakan preventif dan antisipasi untuk mencegah komplikasi COVID-19 yang lebih berat, sehingga diharapkan remaja tersebut dapat menjadi motor penggerak bagi remaja lainnya.

METODE

Kegiatan Pengabmas ini dilaksanakan pada masyarakat di Desa Cilangkap, Kecamatan

Kalanganyar, Kabupaten Lebak. Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah:

- a. Metode *action research* (kaji tindak) berdasarkan status pandemic COVID-19 yang terjadi di seluruh dunia termasuk Indonesia, sehingga mengharuskan PSBB di tiap daerah dan berbagai kegiatan antara lain pembelajaran dari rumah (*learning from home/LFH*);
- b. Metode pemberdayaan remaja partisipatif, yang meliputi pemberian informasi, konsultasi, advokasi, dan pendampingan. Remaja yang dilibatkan adalah pelajar (siswa/mahasiswa, dikarenakan LFH dalam waktu lama sehingga meningkatkan kerentanan terjadinya stres. Penyebaran informasi melalui *flyer* yang disebar melalui *WhatsApp* ke pihak OSIS/kemahasiswaan sekolah. Mereka dilibatkan dalam konsultasi dan diskusi agar dapat mengutarakan masalah yang ada, dapat memberikan solusi bagi permasalahan dan hambatan yang dialami remaja khususnya stres dan imunitas tubuh selama pandemi, mampu mengadvokasi pemberdayaan remaja serta pendampingan pada bakat, minat dan inovasi saat pandemi dan bahkan setelah pandemi berakhir.
- c. Metode monitoring dan evaluasi (monev). Monev dilakukan dengan melakukan analisa saat dan setelah webinar, serta dengan menggunakan kuesioner setelah webinar. Yang dievaluasi adalah hobi/minat yang dapat dikembangkan, hobi/minat yang dapat dikembangkan setelah webinar, apakah hobi/minat dapat dipelajari sendiri atau perlu pelatihan lebih lanjut, tanggapan terhadap narasumber, moderator dan narahubung, serta kesan/pesan setelah mengikuti webinar.

Kegiatan monitoring dimaksudkan agar seluruh kegiatan yang sudah dilaksanakan dapat menjadi bahan evaluasi dan ide pemikiran untuk pemberdayaan pengembangan bakat dan minat remaja selanjutnya.

Webinar ini menarik untuk dilakukan dibandingkan dengan webinar yang telah ada dikarenakan relevansi topik dengan dampak pandemic yang dirasakan dan dialami di seluruh dunia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak pandemic COVID-19 bagi kesehatan mental remaja

Pengabmas ini dilakukan dengan mempersiapkan topik yang sangat relevan dengan masalah yang dihadapi remaja saat pandemic COVID-19 yaitu materi dan jurnal terkait anxietas dan stres, imunitas tubuh serta vitamin C, pembuatan video informasi yang sesuai dengan materi, serta persiapan webinar. Materi ini sangat relevan dengan kondisi

pandemic yang terjadi di seluruh dunia, seperti halnya pada survey studi di Perancis dari sebanyak 69.054 mahasiswa Perancis yang mengalami karantina pembelajaran di rumah selama pandemic COVID-19. Semua universitas di Perancis diminta untuk mengirimkan email pada mahasiswanya untuk melengkapi kuesioner secara daring, dengan target populasi sebanyak 1.600.000 mahasiswa. Hasilnya, bahwa pandemic menimbulkan dampak tingginya prevalensi masalah kesehatan mental bagi para mahasiswa.⁽⁴⁾ Pada studi dampak psikologik COVID-19 pada mahasiswa di China didapatkan hasil analisis korelasi bahwa efek ekonomi, dan efek kehidupan sehari-hari, berasosiasi positif dengan gejala anxietas ($P < 0.001$).⁽³⁾ Pada dampak psikologis memicu peningkatan kasus Stres Paska Traumatic, Depresi, dan Gangguan Kecemasan, seperti halnya gejala yang terkait dengan kesedihan.⁽²⁾

Hal ini sesuai dengan teori bahwa tingginya angka anxietas dan stres pada remaja saat pandemic dikarenakan masa remaja dengan rentang umur 10-19 tahun adalah masa yang rentan dan merupakan periode transisi yang sulit.^(2, 9) Masa remaja diasosiasikan dengan periode perilaku peningkatan pengambilan risiko seperti halnya reaktivasi peningkatan emosional,⁽¹⁰⁾ kelabilan emosi dan menggebu-gebu rasa keingintahuan, keingintahuan terhadap sesuatu yang menarik, ingin bertindak seperti orang dewasa, dan lebih percaya dengan teman sebaya.⁽¹¹⁾ Secara tipikal biasanya terkait perubahan sosial dan lingkungan sosial, antara lain meluangkan waktu lebih sedikit dengan orangtua dan lebih banyak dengan teman sebaya atau teman main, seperti halnya peningkatan otonomi. Perubahan perilaku ini berkaitan dengan konteks perubahan perkembangan yang dipengaruhi baik oleh lingkungan eksternal dan faktor ini yang diperoleh dan memperkuat perilaku. Masa remaja adalah masa pencarian jati diri dan biasanya bersifat sementara dan tidak menetap.⁽¹⁰⁾

Kegiatan Pengabmas dan media yang digunakan

Materi terkait dikemas dalam bentuk video yang tidak monoton dan berdurasi pendek (maksimal 5 menit) yang disesuaikan dengan konsumen/peserta kalangan usia remaja agar dapat menarik antusias para remaja, informatif dan menggunakan bahasa yang dapat dimengerti awam. Materi video diproses untuk HAKI, dengan judul: Tips & trik menjaga kesehatan mental selama pandemic COVID-19: "Antara kita, stress dan imunitas:", serta dapat dilihat atau dan diunduh di Youtube melalui *link*: <https://www.youtube.com/watch?v=dX9InaK3YLg>.

Materi manajemen stres dan informasi vitamin C dalam video terdiri atas: Stres saat lama di rumah saja (LFH)/saat pandemic; Hubungan stres dengan imunitas tubuh; Pemeriksaan COVID-19; Cara

mencegah penyakit termasuk COVID-19; Aktifitas yang dapat dilakukan saat lama di rumah saja (LFH)/saat pandemic; Aktifitas yang produktif/menghasilkan saat harus di rumah saja (LFH) /saat pandemic; Katakan tidak pada galau (anxietas) dan stres.

Kegiatan Pengabmas ini dilakukan secara daring melalui webinar Zoom karena status pandemic COVID-19 yang terjadi di seluruh dunia, sehingga tidak memungkinkan dilakukan secara langsung untuk menghindari kontak langsung penularan COVID-19. Hal ini sesuai dengan imbauan kesehatan saat pandemic bahwa untuk mencegah penularan penyakit perlu menjaga protocol kesehatan 3M yaitu mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak, sehingga kegiatan ini harus dilakukan secara daring melalui webinar Zoom.^{(1) (2)}

Peserta webinar Pengabmas

Webinar Pengabmas dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 26 Desember 2020, bagi remaja di Desa Cilangkap Kabupaten Lebak dan *link* webinar juga terbuka bagi para remaja lainnya yang berminat mengikuti webinar. Saat kegiatan, terdapat remaja dari Desa Cilangkap Kabupaten Lebak, dan terdapat pula peserta webinar remaja dari daerah lainnya yang tersebar lokasinya di provinsi Banten baik di Kabupaten Lebak, Pandeglang dan Tangerang. Total peserta yang mengikuti webinar 41 orang. Usia peserta webinar berkisar dari 12 s.d. 19 tahun. Hal ini sesuai dengan batasan kategori usia remaja menurut WHO yaitu dari rentang usia 10 hingga 19 tahun.⁽⁹⁾

Remaja yang dilibatkan dalam webinar adalah pelajar (siswa/mahasiswa), karena dengan adanya status pandemic di seluruh dunia menyebabkan kebijakan PSBB atau *lockdown* di beberapa negara, adanya pembatasan sekolah dan sosial, LFH/karantina pembelajaran di rumah dalam waktu lama, secara mendadak dan berkepanjangan terpaksa jauh dari teman sebaya, teman sekolah, dan teman bermain, kesedihan karena keluarga yang sakit atau kehilangan keluarga yang dicintai karena pandemic, masalah ekonomi dalam keluarga, dan banyak lagi masalah lainnya meningkatkan kerentanan pada stres dan memiliki dampak serius terhadap kesehatan mental remaja.⁽²⁻⁴⁾

Begitu pula muncul banyak hoaks yang ada di komunitas atau media sosial, salah satu hoaks yang banyak muncul adalah informasi kesehatan yang tidak jelas dan khawatir menyesatkan, sehingga dapat berdampak buruk pada kesehatan.⁽⁶⁾

Hasil studi ditemukan bahwa saat ini kehidupan pelajar dengan media sosial tidak lagi dapat dipisahkan.^(5, 6) Begitupula pada studi tentang literasi media pada pelajar, hasilnya bahwa mayoritas pelajar memiliki kemampuan menggunakan dan mengevaluasi informasi melalui media sosial. Namun, pelajar

cenderung tidak memeriksa fakta dari informasi media sosial karena tidak berkaitan langsung, dan hanya mengecek informasi terkait tugas sekolah. Hal ini memicu kecenderungan adanya komentar dan penyebaran artikel yang belum jelas faktanya, sehingga terkadang terjadi penyebaran hoaks.^{(7) (6)}

Efektivitas media video pada kegiatan Pengabmas

Saat webinar, pemberian informasi diberikan melalui video tentang manajemen stres dan vitamin C yang informatif dengan bahasa yang mudah dipahami awam dan dalam kemasan yang sudah disesuaikan dengan usia remaja. Hasilnya, video yang diberikan menarik dan memancing antusiasme peserta webinar, sehingga pada saat sesi konsultasi/diskusi dan tanya jawab para peserta tampak aktif bertanya dan meminta arahan atas masalah yang mereka hadapi saat pandemic COVID-19 ini, serta masalah yang menjadi penghalang atas kegiatan, hobi, bakat, dan minat.

Keefektifan materi video tentang manajemen stres yang diberikan direspon baik oleh peserta karena topik sangat relevan dengan masalah yang dialami peserta dan status pandemic yang terjadi diseluruh dunia.^(1-4, 12)

Efektivitas media video yang digunakan dan dievaluasi pada webinar ini juga sesuai dengan hasil studi tentang dampak pembelajaran dengan menggunakan video pada mahasiswa dibandingkan dengan pembelajaran tradisional. Sebanyak 5 mahasiswa universitas di Inggris berpartisipasi dan dilakukan kontrol eksperimen menggunakan desain perlakuan alternative. Secara keseluruhan, mahasiswa mendapatkan pembelajaran sebanyak 16 x selama 5 menit, setengah tentang kinesiology dan setengahnya lagi tentang isu psikologi untuk anak-anak, disampaikan dalam metode baik secara tradisional dan video. Hasilnya didapatkan bahwa materi pembelajaran menggunakan klip video setidaknya memiliki efektifitas yang sama dengan materi pembelajaran standar. Data yang sama dikumpulkan selama pengukuran minggu 1, 2, dan 3. Hasilnya sesuai dengan literatur saat ini yang memperkuat saran bahwa penggunaan video dalam pendidikan dapat menjanjikan hasil yang lebih menjanjikan.⁽¹³⁾ Begitu juga hasil studi lainnya yang menggunakan video pada sekolah vokasi lainnya.⁽¹⁴⁾

Dalam aktivitas pembelajaran, penting menyediakan bahan ajar berbasis multimedia untuk menarik antusiasme pelajar. Multimedia interaktif menyajikan materi dalam gabungan teks, gambar, audio, animasi, video, serta menggabungkan jaringan dan alat yang memungkinkan pelajar melakukan interaksi dengan bahan ajar. Pesatnya Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) saat ini sangat memfasilitasi pengajar untuk lebih kreatif dalam membuat media

pembelajaran dan mengikuti perkembangan jaman. Agar pembelajaran lebih efektif dan efisien, perlu dikembangkan berbagai model pembelajaran yang kreatif dan inovatif. Hal ini penting dilakukan agar menghindari pembelajaran yang terkesan kurang menarik, monoton dan membosankan sehingga mengurangi transfer keilmuan. Atas dasar itu peran media pembelajaran menjadi sangat vital karena membuat belajar menjadi lebih menyenangkan, variatif dan tidak membosankan.⁽¹⁵⁾

Informasi pentingnya vitamin C juga dimasukkan pada materi video: Cara mencegah penyakit termasuk COVID-19. Hal ini diperlukan karena vitamin C berkontribusi untuk mempertahankan imunitas dengan mendukung fungsi berbagai sel baik system imunitas bawaan dan adaptif. Vitamin C mendukung fungsi barrier epithelial melawan pathogen dan mendukung aktifitas pembersihan oksidatif pada kulit, dengan demikian berpotensi melawan stres oksidatif dari lingkungan. Sebaliknya, infeksi secara signifikan berdampak pada level vitamin C dikarenakan peningkatan inflamasi dan kebutuhan metabolic. Defisiensi vitamin C berdampak pada gangguan imunitas, sensitifitas yang lebih tinggi terhadap infeksi, penyembuhan luka yang buruk, berpotensi pada infeksi yang fatal dan epidemic pada populasi seperti infeksi respirasi dan pneumonia. Hal ini khususnya terjadi pada individu yang telah mengalami malnutrisi.⁽¹⁶⁾

Vitamin C adalah nutrisi esensial yang tidak dapat disintesa oleh manusia dikarenakan hilangnya enzim kunci pada jalur biosintetik. Vitamin C dapat ditemukan pada sumber alami seperti sayur mayur, buah-buahan, dan dapat juga berasal dari suplemen. Lebih jauh, suplementasi vitamin C dapat menjadi pencegahan dan mengobati infeksi respirasi dan sistemik.⁽¹⁶⁾

Baik manajemen stres dan vitamin C, keduanya berperan penting dalam menjaga system imunitas tubuh.^(2-4, 12, 16)

Pemberdayaan remaja partisipatif

Saat ini marak penyebaran hoaks yang salah satunya adalah hoaks dalam bidang kesehatan. Oleh karena itu, webinar pengabmas ini adalah momen yang tepat untuk melakukan pemberian informasi kesehatan dalam upaya melakukan literasi informasi menangkal hoaks tentang kesehatan pada komunitas daring karena mayoritas hoaks adalah informasi kesehatan yang dapat memperburuk kesehatan khususnya kesehatan mental.⁽⁶⁾

Begitu pula pemberian informasi strategi koping atau manajemen stres selama pandemic COVID-19, termasuk tetap melaksanakan kegiatan rutin harian, terlibat dalam aktifitas terstruktur, mengembangkan minat baru, membaca bacaan

positif, serta kegiatan positif lainnya yang sangat relevan dengan kesejahteraan mental pada masa remaja dan harus diperhitungkan untuk pencegahan dan intervensi dini penyembuhan mental remaja.⁽⁸⁾

Sehingga, saat webinar peserta diberikan informasi, konsultasi serta pendampingan pada strategi koping antara lain hobi, bakat, dan minat remaja serta sesi diskusi untuk memberikan solusi atas semua permasalahan yang dihadapi, serta solusi jika ada halangan atau hambatan yang merintang dari timbul dan terlaksananya ide, kreatifitas, hobi, minat dan bakat remaja.

Remaja diberikan advokasi oleh pengabdian untuk memikirkan kegiatan yang sebelumnya rutin dilakukan, ide atas hobi, bakat, dan minat yang kelak akan mereka kerjakan, sukai dan dikembangkan sebagai strategi koping manajemen stres, tidak menutup kemungkinan munculnya inovasi baru yang menarik dan berprofit.

Berdasar analisa yang dilihat saat dan setelah kegiatan berlangsung dan hasil kuesioner yang digunakan setelah webinar selesai, remaja akhirnya menjadi tahu informasi tentang cara/penanganan terhadap stres yaitu dengan mengembalikan berbagai kegiatan rutin bermanfaat/hobi/minat/bakat yang dimiliki dan dapat dikembangkan seperti yang semula atau biasa dilakukan sebelum pandemi terjadi, baik secara individu atau sosial.

Hasil kuesioner tentang remaja yang memiliki hobi/minat yang dapat dikembangkan sebanyak 93.5%.

Informasi tentang hobi/minat yang dapat dikembangkan remaja berdasarkan hasil kuesioner setelah webinar antara lain melakukan hal positif, belajar lebih tekun, membuat kerajinan, lebih aktif lagi agar tidak rebahan setiap hari, menulis, berkreasi memasak, desain, menulis cerita/novel, memberikan penyuluhan kepada warga yang membutuhkan bimbingan agar hidup lebih sehat, mempelajari banyak bahasa asing, membaca buku yang menarik agar menambah pengetahuan, berjualan, olahraga, menjual masker dan *hand sanitizer*, membuat video musik, mendengarkan musik, fotografi, menyanyi, bisnis, membuat kue dan latihan *make-up*, mengedit video, dan lebih berhati-hati menjaga kesehatan.

Hasil kuesioner tentang hobi/minat yang dapat dipelajari sendiri sebanyak 93.5%, sedangkan yang perlu pelatihan lebih lanjut sebanyak 6.5%.

Sedangkan hasil kuesioner tanggapan terhadap narasumber, sebanyak 90.3% memberikan nilai sangat baik dan 9.7% memberikan nilai baik. Hasil tanggapan terhadap moderator dan narahubung yaitu 70.97% memberikan nilai sangat baik, dan 29.03% dengan nilai baik.

Hasil kuesioner kesan/pesan setelah mengikuti webinar ini yaitu baik, sangat memotivasi, menjadi

lebih tahu informasi yang menarik, webinar ini sangat seru dan dapat memberikan banyak ilmu disaat pandemi, selain mendapatkan materi yang cukup mudah dipahami juga mendapatkan teman baru, kesannya sangat membantu mengembangkan potensi dan pesannya lebih ditingkatkan lagi acaranya, materinya sangat bermanfaat, semoga kedepannya bisa lebih baik lagi, sangat bagus webinarnya dan sangat menambah wawasan, sukses selalu dan semoga dapat mengadakan webinar yang lebih baik dari webinar kali ini, webinarnya sangat bermanfaat, kesannya berdiskusi ini sangat menyenangkan karena banyak hal yang dialami disekitar dan dirasakan, materinya sangat bagus dan bermanfaat, kesannya webinar ini sangat menarik dan pesannya semoga acara selanjutnya dapat diikuti banyak peserta, semoga sering mengadakan webinar seperti ini, kesannya ilmu yang diberikan sangat bermanfaat, pesannya semoga nanti ada webinar lagi dan terimakasih kepada narasumber/pengabdian dan panitia untuk ilmu yang diberikan sangat bermanfaat, menjadi produktif di hari libur dan mendapat ilmu baru, menambah pengetahuan dan semoga webinar selanjutnya lebih baik lagi, temanya menarik tapi jika *online feelnya* kurang dapat, sangat senang mendapat pelajaran dari webinar ini, ditunggu ada webinar selanjutnya, lebih mengetahui banyak lagi tentang COVID-19 dan pencegahannya, mendapatkan pengetahuan baru dan menambah ikatan relasi pertemanan, mendapatkan pengetahuan baru dan pelajaran yang sangat bermanfaat setelah mengikuti webinar ini, kesan: mantap, webinar ini sangat baik dan bermanfaat, Alhamdulillah, sangat menambah wawasan, materi dari video pembelajaran sangat menarik, semoga selanjutnya dapat dilaksanakan kembali acara seperti ini, dapat memahami bahwa kesehatan itu sangat penting dan banyak pelajaran yang bisa didapatkan.

Hasil pengabmas ini sesuai dengan review berbagai studi yang telah dilakukan diberbagai negara bahwa pentingnya dilakukan pemberian literasi informasi positif untuk menangkal hoaks tentang kesehatan pada komunitas media sosial karena banyak hoaks adalah informasi kesehatan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan,^{(5, 6) (8)} serta pentingnya pemberian informasi strategi koping atau manajemen stres selama pandemic COVID-19, yang sangat relevan dengan kesejahteraan mental pada masa remaja dan harus diperhitungkan untuk pencegahan dan intervensi dini penyembuhan mental remaja.⁽⁸⁾

Remaja adalah masa yang rentan sehingga ada kebutuhan mendesak untuk merencanakan pembelajaran longitudinal dan membangun, serta mengimplementasikan rencana elaborative pembelajaran berdasarkan bukti untuk melayani kebutuhan

psikososial dan kesehatan mental dari anak-anak dan remaja yang rentan selama pandemic agar sebaik kondisi seperti post-pandemi. Ada sebuah kebutuhan untuk memperbaiki akses remaja terhadap pelayanan yang mendukung kesehatan mental untuk mengarahkan dan mendampingi remaja dalam mengembangkan mekanisme coping adaptasi yang sehat selama krisis. Untuk menciptakan remaja yang inovatif dan regulasi kesehatan mental remaja diperlukan kolaboratif dan jaringan baik secara daring dan ataupun luring, antara lain psikiater, psikolog, pediatric, dan dari berbagai ahli dan sukarelawan lainnya jika dibutuhkan termasuk saat kondisi *lockdown*.^(2, 12)

Berdasarkan hasil studi bahwa kesehatan mental pelajar adalah isu kesehatan masyarakat yang menjadi kritis pada konteks pandemic, sehingga perlu digarisbawahi kebutuhan untuk memperkuat preventif.⁽⁴⁾

Berdasarkan hasil evaluasi peserta berdasarkan kuesioner evaluasi setelah webinar, diharapkan adanya seminar lanjutan dan diharapkan dapat dilaksanakan secara luring agar *feelnya* lebih dapat, dan agar lebih sering mengadakan webinar yang seperti ini.

Pengabmas ini memiliki kekurangan yaitu waktunya dilakukan secara mendadak dan persiapan dalam waktu relatif singkat sehingga kurangnya persiapan kuesioner *pre-test* dan penyebaran informasi pada lebih banyak peserta kurang maksimal.

Kelbihannya, pengabmas ini sangat menarik dikarenakan topik pengabmas ini sangat relevan dengan kondisi yang dirasakan dan dialami peserta selama pandemi dibandingkan kegiatan lain yang lebih umum.

Tindakan selanjutnya yang dapat dikembangkan adalah membuat pengabmas yang bermanfaat, produktif, dan dapat mensejahterakan banyak masyarakat seperti seminar lanjutan, kursus, *workshop* dan atau pelatihan berdasarkan pendampingan hobi, bakat, dan minat dengan kerjasama dari berbagai ahli terkait, Badan Usaha Mikro, Kecil dan Menengah (UMKM) dan atau Badan Pariwisata dan Ekonomi Kreatif (Baparekraf). Dengan demikian dapat meningkatkan imunitas remaja dengan manajemen stres dan konsumsi vitamin C untuk menjaga kesehatan mental, agar dapat memberdayakan remaja menjadi lebih kreatif, produktif, dan inovatif.

SIMPULAN

Pengabmas ini mengungkap topik masalah yang dihadapi remaja saat pandemi COVID-19 yaitu pemberian materi tips dan trik mencegah galau dan stres untuk menjaga kesehatan mental dengan materi dalam format video. Kegiatan dilakukan secara

webinar dikarenakan pembatasan kontak langsung untuk mencegah penularan. Webinar ini diikuti oleh 41 remaja dari Desa Cilangkap Kabupaten Lebak dan peserta remaja di Provinsi Banten. Hasil monev dengan analisa selama kegiatan dan kuesioner setelah webinar, 100% peserta menuliskan webinar ini menarik, baik, sangat bermanfaat, peserta menjadi tahu informasi cara/manajemen stres yaitu dengan mengembalikan berbagai kegiatan rutin bermanfaat/hobi/minat/bakat seperti yang semula atau biasa dilakukan sebelum pandemi terjadi baik secara individu atau sosial, dan juga nilai baik bagi narasumber sekaligus pengabdian, dan dapat menstimulus peserta remaja ide untuk melakukan kegiatan bermanfaat dan berkreasi. Webinar ini sangat menarik peserta karena topik sangat relevan dengan masalah yang sedang dialami dan dirasakan peserta saat pandemi. Ada berbagai hobi/minat pada remaja yaitu berkaitan dengan membuat dan bisnis kue, latihan *make-up*, seni, music, pembuatan video, fotografi, mempelajari banyak bahasa, belajar lebih giat lagi, membuat kerajinan, mengurangi waktu rebahan, dll. Saran dari peserta webinar agar dapat dilakukan seminar lanjutan dan lebih sering mengadakan seminar seperti ini.

Tindakan selanjutnya adalah membuat pengabmas yang bermanfaat, produktif, dan dapat mensejahterakan banyak masyarakat seperti seminar lanjutan, kursus, *workshop* dan atau pelatihan berdasarkan pendampingan hobi, bakat, dan minat dengan kerjasama dari ahli/usaha terkait/UMKM/Baparekraf, dan untuk selanjutnya juga diharapkan dapat membina UMKM di lingkungan Poltekkes Kemenkes Banten dan masyarakat sekitar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami haturkan kepada Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Banten, Prof. Dr. Khayan, SKM, M.Kes., beserta seluruh jajaran direksi, unit Pusat Unggulan IPTEKS (PUI) Polkestes, pihak Desa Cilangkap Kabupaten Lebak Banten, serta seluruh peserta webinar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/413/2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) Nomor Hk.01.07/Menkes/413/2020 (2019).
2. Guessoum SB, Lachal J, Radjack R, Carretier E, Minassian S, Benoit L, et al. Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry Res* 2020;291:1-6.

3. Caoa W, Fanga Z, Houc G, Hana M, Xua X, Donga J, et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.* 2020;287:1-5.
4. Wathélet M, Duhem S, Vaiva G, Baubet T, Habran E, Veerapa E, et al. Factors Associated with mental health disorders among university students in France confined during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open.* 2020;3(10):1-13.
5. Gumilar G, Adiprasetio J, Maharani N. Literasi media: Cerdas menggunakan media sosial dalam menanggulangi berita palsu (hoax) oleh siswa SMA. *J Pengabdian Kepada Masyarakat* 2017;1(1):35-40.
6. Juditha C. Literasi informasi melawan hoaks bidang kesehatan di komunitas online. *J Ilmu Kom.* 2019;16(1):77-90.
7. Kiernan R. With the rise of fake news on social media, can information literacy impact how students evaluate information on their social media channels? [Dissertation]. Dublin, Ireland.: Dublin Bussiness School.; 2017.
8. Pigaiani Y, Zoccante L, Zocca A, Arzenton A, Menegolli M, Fadel S, et al. Adolescent lifestyle behaviors, coping strategies and subjective wellbeing during the COVID-19 pandemic: An online student survey. *Healthcare.* 2020;8(472):1-12.
9. Ross DA, Hinton R, Melles-Brewer M, Engel D, Zeck W, Fagan L, et al. Adolescent well-being: A definition and conceptual framework. *J Ado Health* 2020;67:472-6.
10. Jaworska N, MacQueen G. Adolescence as a unique developmental period. *J Psychiatry Neurosci* 2015;40(5):291-3.
11. Elba F, Wijaya M. Pengaruh pembekalan materi kesehatan reproduksi tentang bahaya pernikahan dini untuk remaja putri. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat* 2019;8(1):1-5.
12. Singha S, Royb D, Sinhac K, Parveenc S, Sharmac G, Joshic G. Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Res.* 2020;293:1-10.
13. Nikopoulou-Smyrni P, Nikopoulos C. Evaluating the impact of video-based versus traditional lectures on student learning. *Educ Res.* 2010;1(8):304-11.
14. Nurhayati I, Khumaedi M, Yudiono H. The effectiveness of the use of video media on learning on the competence of scalp and hair care of vocational high school students of beauty department. *JVCE* 2018;3(1):66-72.
15. Sukmono FG, Junaedi F. Pendampingan produksi video pembelajaran bagi guru Sekolah Dasar Muhammadiyah Karangturi. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat* 2020;9(4):241-4.
16. Carr AC, Maggini S. Vitamin C and immune function. *Nutrients* 2017;9:1-25.