

**PENYULUHAN KESEHATAN JIWA PADA REMAJA DI SMK BINTANG NUSANTARA
LAMPUNG SELATAN DENGAN TEMA “TUBUH YANG SEHAT TERDAPAT JIWA YANG
KUAT ”**

Tri Riwayati Ningsih, Nurhayati

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, STIKes Baitul Hikmah Lampung

Kesehatan jiwa adalah keadaan dimana seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberi kontribusi terhadap lingkungannya. Masalah kesehatan jiwa diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan yang mengakibatkan ketidakmampuan tertentu. Masalah kesehatan jiwa yang banyak dialami remaja adalah masalah pertemanan yang dapat menyebabkan stres. Tujuan dari penyuluhan kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa dalam memahami kesehatan jiwa pada remaja khususnya stres, mengetahui tingkat stres yang dialami siswa-siswi SMK Bintang Nusantara. Peserta yang hadir sebanyak 75 orang. Penyebaran kuesioner sebanyak 38 kuesioner dan dianggap sudah mewakili, kuesioner yang di gunakan adalah Kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)*. Tempat yang digunakan sudah sesuai dengan rencana yang telah dibuat dengan menggunakan perlengkapan selama penyuluhan seperti power point dan leaflet. Hasil kegiatan didapatkan peningkatan pengetahuan tentang kesehatan jiwa pada remaja, di tunjukan oleh para remaja yang dapat menjawab semua pertanyaan tentang kesehatan jiwa pada remaja, hasil kuesioner tingkat stres di dapatkan hasil Stres Ringan 7 siswa, Stres Sedang 21 siswa, Stres Berat 9 siswa.

Kata Kunci : Penyuluhan, Kesehatan jiwa, Remaja