

UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMKS AGRO MARITIM KOTA BENGKULU

Selvia Novitasari¹, Ferasibta Ferasinta², Leni Rozani³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Bengkulu, Indonesia
selviaov@umb.ac.id, ferasinta@umb.ac.id, lenirozani@umb.ac.id.

Abstrak: Di Indonesia tingkat prevalensi kesehatan mental cukup tinggi, pada tahun 2021 data dari badan pusat statistik (BPS) sebanyak 5.787 kasus bunuh diri. Masa remaja merupakan masa yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental karena berbagai tekanan fisik dan emosional yang dihadapi pada masa itu. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan, sikap positif, dan menurunkan tingkat stres siswa. Metode yang digunakan adalah survei awal tentang pemahaman dan pengetahuan siswa, selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan. Program ini mencakup penyampaian materi melalui presentasi, tanya jawab, serta pengukuran pre-post test untuk mengukur tingkat pengetahuan. Hasil pengabdian ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dari data 30 siswa yang menghadiri penyuluhan, didapatkan bahwa 25 siswa memahami tentang pengertian, faktor yang mempengaruhi, dampak buruk yang akan terjadi, serta bagaimana cara menjaga agar mental tetap sehat.

Kata Kunci: kesehatan mental, remaja, lingkungan

Abstract: Mental health is an important aspect that is closely related to the psychological condition of an individual. Mental health disorders can cause changes in a person's attitude and behavior. Adolescence is a period of vulnerability to experiencing mental health problems due to various physical and emotional pressures faced at that time. Based on the results of the analysis at SMK Agro Maritim Muhammadiyah Bengkulu, it is known that students' knowledge about the importance of maintaining mental health needs to be further addressed. Therefore, this proposal aims to carry out health promotion activities to increase knowledge, positive attitudes, and reduce student stress levels related to mental health. The methods used are initial surveys, controlled trials with a pre-post test design for 30 students, and a measuring tool in the form of a questionnaire. The results of the analysis show a significant improvement in these three aspects after the implementation of health promotion interventions.

Keywords: mental health, teenagers, environment

Mitra pengabdian adalah SMKS Agro Maritim Kota Bengkulu

Keywords

kesehatan mental, remaja, lingkungan

Submitted: 2026-04-28 — **Accepted:** 2026-04-30 — **Published:** 2026-05-02

Pendahuluan

Data riskeddas (Riset kesehatan dasar) tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan kesehatan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (self harm) hingga bunuh diri. Sebesar 80-90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli sosiolog 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Pendidikan menengah keatas yang biasanya dilalui oleh anak-anak remaja yang berusia 14-17 tahun memiliki kondisi psikologis yang sangat rentan. Pada anak-anak di usia ini yang tidak bergaul dengan teman-teman yang tepat dapat berpengaruh buruk terhadap kondisi kesehatan mentalnya. Anak-anak di jenjang pendidikan ini biasanya tidak mengenali kondisi dari kesehatan mental mereka. Selain itu terdapat beberapa faktor dan kondisi yang mempengaruhi ketidak stabilan kesehatan mental pada diri seseorang antara lain, faktor biologis, faktor psikologis, faktor sosial, pengalaman traumatis, stress dan tekanan batin, serta gaya hidup yang buruk.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMK agro maritim karena mayoritas siswa agro maritim belum mengetahui tentang dampak dari kesehatan mental, disekolah ini juga mayoritas laki-laki, sedangkan perempuan hanya sedikit. Serta Lokasi SMK agro maritim jarak nya dekat dengan universitas muhammadiyah Bengkulu. Oleh karena itu perlu adanya edukasi tentang pentingnya

menjaga kesehatan mental pada anak di usia remaja Kesehatan mental adalah aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama pada masa remaja. Masa remaja sering dianggap sebagai periode transisi yang penuh tantangan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Dalam kondisi tersebut, gangguan kesehatan mental pada remaja dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti tekanan akademik, hubungan sosial yang tidak stabil, atau permasalahan keluarga. Pada akhirnya, gangguan kesehatan mental ini bisa berdampak pada perilaku, kesejahteraan psikologis, bahkan prestasi akademik remaja. Oleh karena itu, penting untuk melakukan upaya pengendalian lingkungan untuk mencegah gangguan kesehatan mental yang dapat merusak kondisi psikologis remaja.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMK agro maritim karena mayoritas siswa agro maritim belum mengetahui tentang dampak dari kesehatan mental, disekolah ini juga mayoritas laki-laki, sedangkan perempuan hanya sedikit. Serta Lokasi SMK agro maritim jarak nya dekat dengan universitas muhammadiyah bengkulu. Oleh karena itu perlu adanya edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental pada anak di usia remaja Kesehatan mental adalah aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama pada masa remaja. Masa remaja sering dianggap sebagai periode transisi yang penuh tantangan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Dalam kondisi tersebut, gangguan kesehatan mental pada remaja dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti tekanan akademik, hubungan sosial yang tidak stabil, atau permasalahan keluarga. Pada akhirnya, gangguan kesehatan mental ini bisa berdampak pada perilaku, kesejahteraan psikologis, bahkan prestasi akademik remaja. Oleh karena itu, penting untuk melakukan upaya pengendalian lingkungan untuk mencegah gangguan kesehatan mental yang dapat merusak kondisi psikologis remaja.

Solusi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan remaja adalah dengan meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental melalui penyuluhan dan promosi kesehatan. Beberapa langkah yang bisa dilakukan adalah:

1. Penyuluhan tentang Kesehatan Mental Penyuluhan kesehatan mental penting untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Hal ini juga mencakup pemahaman tentang gejala gangguan mental, cara mengatasi stres, serta bagaimana mendukung teman atau teman sebaya yang mungkin mengalami masalah psikologis.
2. Membangun Dukungan Sosial Remaja yang memiliki sistem dukungan sosial yang kuat, seperti keluarga dan teman, cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung, terbuka, dan penuh empati terhadap masalah yang dihadapi siswa.
3. Intervensi Psikologis Program konseling atau terapi psikologis di sekolah dapat membantu siswa yang mengalami gangguan mental. Pemberian dukungan psikologis dalam bentuk terapi kognitif-perilaku atau berbicara dengan seorang psikolog dapat menjadi salah satu cara untuk membantu remaja mengatasi masalah mental mereka.

Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode edukasi melalui presentasi kesehatan yang dilakukan di SMK Agro Maritim Muhammadiyah Bengkulu. Langkah pertama adalah melakukan survei untuk menilai kondisi kesehatan mental siswa dan memahami lingkungan sekolah. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal februari dan didampingi oleh dosen pembimbing dari kampus serta guru sekolah. Setelah itu, kegiatan penyuluhan dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Kegiatan ini diakhiri dengan evaluasi untuk mengukur seberapa besar perubahan pengetahuan dan sikap siswa setelah mendapatkan penyuluhan. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pertemuan tim pelaksana yang dilaksanakan di ruang Laboratorium Keperawatan Kampus IV Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Pertemuan ini bertujuan untuk menyusun perencanaan kegiatan pengabdian secara sistematis dan terstruktur agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam pertemuan tersebut, tim membahas berbagai aspek penting yang berkaitan dengan kegiatan pengabdian, antara lain penentuan tema dan judul kegiatan, lokasi pelaksanaan pengabdian, sasaran kegiatan, serta metode yang akan digunakan dalam pelaksanaan promosi kesehatan. Selain itu, dilakukan pula pembagian tugas dan penetapan dosen penanggung jawab, anggota tim pelaksana, serta pihak-pihak lain yang akan terlibat dalam kegiatan pengabdian, sehingga peran dan tanggung jawab masing-masing anggota tim menjadi jelas.

Perencanaan juga mencakup penyusunan jadwal kegiatan, penyiapan materi penyuluhan, media edukasi yang akan digunakan, serta perencanaan teknis pelaksanaan di lokasi pengabdian. Melalui tahap perencanaan ini, diharapkan seluruh rangkaian kegiatan pengabdian dapat terlaksana secara efektif, efisien, dan sesuai dengan kebutuhan sasaran, sehingga mampu memberikan dampak positif yang optimal bagi peserta kegiatan.



Gambar 1. Perencanaan

Kegiatan identifikasi diawali dengan kunjungan tim pengabdian kepada masyarakat ke SMK Agromaritim Muhammadiyah Kota Bengkulu untuk melakukan survei awal lokasi pelaksanaan kegiatan. Survei ini bertujuan untuk mengenali kondisi lingkungan sekolah serta mengidentifikasi kebutuhan yang berkaitan dengan kesehatan mental siswa sebagai sasaran kegiatan pengabdian. Selanjutnya, tim melakukan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi kesehatan mental siswa di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil wawancara, guru BK menyampaikan bahwa masih terdapat banyak siswa yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Sebagian siswa cenderung menyepelekan kondisi mental mereka, sehingga berpotensi menimbulkan permasalahan psikologis yang dapat berdampak pada proses belajar dan perkembangan sosial siswa. Guru BK juga menyampaikan bahwa sekolah sangat membutuhkan kegiatan penyuluhan kesehatan mental remaja sebagai upaya edukatif dan preventif. Penyuluhan tersebut diharapkan dapat membantu siswa memahami pentingnya kesehatan mental, mengenali tanda-tanda gangguan mental sejak dini, serta mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang mereka hadapi.

Melalui kegiatan identifikasi ini, diharapkan pihak sekolah, khususnya guru BK, serta siswa dapat menerima kehadiran tim pengabdian dengan baik dan bersedia berpartisipasi secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat, mulai dari tahap perencanaan hingga tahap evaluasi. Partisipasi aktif dari seluruh pihak diharapkan dapat mendukung keberhasilan dan keberlanjutan program pengabdian yang akan dilaksanakan. Berikut disajikan dokumentasi kegiatan identifikasi yang dilakukan bersama pihak Guru BK SMK Agromaritim Muhammadiyah Kota Bengkulu.



Gambar 2. Identifikasi

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang kesehatan mental remaja dilaksanakan pada tanggal 6 Juni 2024, setelah melalui tahap identifikasi kebutuhan bersama pihak sekolah. Penyuluhan ini

ditujukan kepada siswa dan siswi SMK Agromaritim Muhammadiyah Kota Bengkulu sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Pada tahap pelaksanaan, tim pengabdian memberikan materi yang mencakup pengertian kesehatan mental remaja, pentingnya menjaga kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental pada remaja, ciri-ciri individu yang mengalami gangguan mental, serta dampak yang dapat ditimbulkan apabila kesehatan mental tidak terjaga. Selain itu, disampaikan pula berbagai strategi dan cara mengatasi gangguan mental pada remaja, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Metode penyuluhan dilakukan secara interaktif dengan melibatkan siswa dan siswi dalam sesi diskusi dan berbagi pengalaman (sharing). Tim mendorong peserta untuk berkomunikasi secara terbuka terkait permasalahan kesehatan mental yang sering dihadapi oleh remaja. Selama kegiatan berlangsung, siswa dan siswi menunjukkan antusiasme yang baik dan memberikan respons positif terhadap materi yang disampaikan, sehingga suasana penyuluhan berlangsung kondusif dan komunikatif.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa dan siswi mampu memahami pentingnya kesehatan mental bagi pelajar dan remaja seusia mereka. Penyuluhan ini tidak hanya bertujuan untuk membantu mencegah dan mengurangi risiko terjadinya gangguan mental pada remaja, tetapi juga untuk meningkatkan kepekaan dan kepedulian siswa terhadap kondisi mental orang-orang di sekitarnya. Dengan meningkatnya kesadaran tersebut, diharapkan siswa tidak lagi bersikap acuh dan mampu mengenali gejala awal gangguan kesehatan mental pada teman sebaya, sehingga dapat mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang lebih peduli dan mendukung kesehatan mental.

Berikut disajikan dokumentasi kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada siswa dan siswi di SMK Agromaritim Muhammadiyah Kota Bengkulu.



Gambar 3 Dokumentasi kegiatan penyuluhan

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2025 sebagai tindak lanjut dari kegiatan penyuluhan kesehatan mental remaja yang telah dilakukan pada tanggal 6 Juni 2024. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai tingkat pemahaman siswa dan siswi terhadap materi kesehatan mental yang telah diberikan sebelumnya, serta untuk mengetahui sejauh mana informasi yang diperoleh dapat dipahami dan diingat oleh peserta.

Pada tahap evaluasi, tim pengabdian memberikan beberapa pertanyaan kepada siswa dan siswi yang berkaitan dengan konsep dasar kesehatan mental, pentingnya menjaga kesehatan mental, serta tanda dan gejala gangguan kesehatan mental pada remaja. Metode tanya jawab digunakan untuk mendorong partisipasi aktif siswa serta menciptakan suasana evaluasi yang interaktif. Sebagai bentuk apresiasi dan motivasi, tim juga memberikan penghargaan sederhana kepada siswa atau siswi yang mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan tepat.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dan siswi masih mampu mengingat dan memahami materi yang telah disampaikan pada saat penyuluhan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental remaja.

Setelah kegiatan evaluasi, tim pengabdian melanjutkan kegiatan dengan penyampaian ucapan terima kasih kepada pihak sekolah, khususnya kepada kepala sekolah, guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh siswa dan siswi yang telah memberikan dukungan dan kesempatan kepada tim untuk

melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan. Ucapan terima kasih ini disampaikan sebagai bentuk apresiasi atas kerja sama dan partisipasi aktif pihak sekolah dalam mendukung keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Berikut disajikan dokumentasi kegiatan evaluasi dan penyampaian ucapan terima kasih kepada pihak sekolah.



Gambar 4 Dokumentasi evaluasi

Pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan mental di SMK Agro Maritim Muhammadiyah Bengkulu menunjukkan hasil yang cukup signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Penyuluhan yang diberikan mampu menjadi sarana edukatif yang efektif, terutama dalam memberikan informasi dasar mengenai konsep kesehatan mental, faktor risiko, serta tanda dan gejala gangguan mental yang sering dialami oleh remaja. Hal ini sejalan dengan karakteristik usia remaja yang berada pada fase perkembangan emosional dan psikososial yang rentan terhadap berbagai tekanan, baik dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun pergaulan sebaya.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan sikap siswa ke arah yang lebih positif terhadap isu kesehatan mental. Siswa tidak hanya memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, tetapi juga mulai menunjukkan kepedulian terhadap kondisi psikologis diri sendiri dan orang lain. Peningkatan sikap positif ini mengindikasikan bahwa penyuluhan mampu mengurangi kesalahpahaman dan pandangan negatif terkait gangguan kesehatan mental yang selama ini masih dianggap sebagai hal yang tabu atau memalukan di kalangan remaja.

Selain itu, peningkatan pengetahuan siswa mengenai dampak gangguan kesehatan mental menjadi temuan penting dalam kegiatan ini. Pemahaman tentang konsekuensi kesehatan mental yang tidak terjaga, seperti penurunan prestasi belajar, gangguan hubungan sosial, hingga risiko perilaku menyimpang, dapat mendorong siswa untuk lebih waspada dan proaktif dalam menjaga kesehatan mental mereka. Pengetahuan ini juga berperan dalam membentuk kesadaran akan pentingnya mencari bantuan sejak dini apabila mengalami masalah psikologis.

Kegiatan penyuluhan juga berkontribusi dalam meningkatkan dukungan sosial di lingkungan sekolah. Interaksi yang terbangun selama kegiatan mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam berdiskusi mengenai permasalahan mental, sehingga tercipta suasana sekolah yang lebih suportif dan inklusif. Dukungan sosial dari teman sebaya dan lingkungan sekolah merupakan faktor protektif yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental remaja dan mencegah terjadinya gangguan mental yang lebih berat.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan, terutama terkait dengan durasi pelaksanaan penyuluhan yang relatif singkat. Perubahan perilaku yang berkelanjutan membutuhkan intervensi jangka panjang dan pendampingan yang konsisten. Oleh karena itu, diperlukan program lanjutan seperti layanan konseling sekolah, pelibatan guru bimbingan konseling, serta penguatan peran keluarga dalam mendukung kesehatan mental siswa. Upaya kolaboratif antara sekolah, tenaga kesehatan, dan keluarga diharapkan dapat memperkuat dampak positif dari kegiatan promosi kesehatan mental yang telah dilakukan.

Kesimpulan

Pengendalian lingkungan melalui promosi kesehatan mental di sekolah merupakan langkah yang efektif untuk mencegah gangguan kesehatan mental pada remaja. Penyuluhan, dukungan sosial, dan konseling adalah beberapa metode yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis

siswa. Oleh karena itu, sekolah, keluarga, dan masyarakat perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja dan mencegah dampak negatif yang dapat merusak kesejahteraan psikologis mereka. Dari hasil kegiatan yang sudah dilakukan diharapkan pihak sekolah rutin mengadakan pertemuan antara murid, guru dan orang tua. serta di harapkan pihak universitas menyediakan fasilitas untuk dosen agar bisa melakukan kegiatan ini berlanjut ke sekolah yang lainnya.

Referensi

- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 69-77
- Ferasinta, F., Rozani, L., Novitasari, S., Padila, P., Sartika, A., & Lina, L. F. (2024). Peningkatan pengetahuan dalam pencegahan terjadinya Bullying pada usia remaja. *JURNAL PENGABDIAN KESEHATAN*, 2(2), 131-136.
- Ferasinta, F., Rozani, L., Sartika, A., Novitasari, S., Wulandari, B. T., & Dinata, E. Z. (2025). Peningkatan Pengetahuan Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Smks Agro Maritim. *STARLA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 31-36.
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. A. D., Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja: The Overview of Mental Health in Adolescents. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167-183.
- Sartika, A., Rozani, L., Ferasinta, F., & Novitasari, S. Mental Health Transformation in the Generation Z Era: Mentoring and Prevention of Early Marriage in Adolescents.
- Thabet, A. A., & Vostanis, P. (2023). "Mental health in children and adolescents: Prevention and intervention." *International Journal of Mental Health Systems*, 17(1), 45-57.
- Umjani, S. U. (2024). Dampak Positif Coping Stress terhadap Kesehatan Mental Remaja. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(2).
- Wijayanti ayu,linda,. (2023). Edukasi Pencegahan Kekerasan Seksual di SMAN 1 Mulak Ulu Kabupaten Lahat Sumatera Selatan. *Jurnal Abdimas Serawai*.
.https://jurnal.umb.ac.id/index.php/JAMS/article/view/5423/3429.
- World Health Organization (WHO). (2023). "Mental health: Strengthening our response." Retrieved from WHO website.
- Yenni, eceh. (2024). Bullying Education In Primary School Children 62 Padang Pelasan Seluma District. *Jurnal Abdimas Serawai*. <https://jurnal.umb.ac.id/index.php/JAMS/article/view/7116>.
- Kuswandi. (2022). *Sains Virus* (Zara, Ed.). Yogyakarta: UGM PRESS. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=FXd8EAAAQBAJ>
- Marasi, J. H. S., Mahanani, D., Apriyanto, B., Tuhauruw, C. M., Wulandari, D. G., Athaya, F. P., ... Zevanya. (2021). *Pencegahan Penyakit Influenza Pada Musim Hujan Tahun 2024*. 2(3), 167–186.
- Munawarah, S. H., Misnaniarti, Ainy, A., Idris, H., Adlia, R., Budi, I. S., Safriantini, D., ... Palingga, I. F. (2025). Peningkatan Literasi Kesehatan Mengenai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Melalui Inovasi Dongeng Bahagia di Kecamatan Kelekar Kabupaten Muara Enim. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(1), 60–65.
- Rifki, M., Rachman, A. A., Salsabila, T. Z., Larasati, A. A. A. R., & Paradiesta, A. F. N. (2025). Clinical and Epidemiological Overview of Influenza: A Literature Review. *Jurnal Biologi Tropis*, 25(4), 5714–5721. <https://doi.org/10.29303/jbt.v25i4.10278>
- Rosidin, U., Shalahuddin, I., & Sumarni, N. (2025). *Sosialisasi Gerakan Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar*. 8.
- Rusneni, E. (2024). Pengaruh Edukasi tentang PBHS terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa di Sekolah Dasar Negeri 6 Tambun. *Salando Health Journal*, 2(2), 22–28.
- Saragih, H. M. S. (2025). Penerapan Wawasan Influenza pada Anak Sekolah Dsar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6, 15776–15781.
- Suciyati, A., Fadholah, A., Dewi, M. C., Islamanda, C. S., Yunita, C. L. S., Afidah, N., ... Nurhazlia, S. (2025). *Edukasi Pencegahan Influenza pada Anak-Anak Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam*. 3(1), 18–22.
- Sugiyama, M., Tsuchiya, K. J., Okubo, Y., Rahman, M. S., Uchiyama, S., Harada, T., ... Nishimura, T. (2023).

Outdoor Play as a Mitigating Factor in the Association Between Screen Time for Young Children and Neurodevelopmental Outcomes. *JAMA Pediatrics*, 177(3), 303–310.
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5356>

Tahira, A., Sukmara Putri, R., & Prifiantari, S. (2022). MENERAPKAN PEMAHAMAN PENYAKIT INFLUENZA PADA ANAK USIA DINI. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 41–50.

To, J., & Torres, J. (2019). Viroporins in the Influenza Virus. *Cells*, 8. <https://doi.org/10.3390/cells8070654>

World Health Organization. (2025). Influenza (seasonal). Retrieved March 5, 2026, from World Health Organization website: [https://www.who.int/news-room/facts-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/news-room/facts-sheets/detail/influenza-(seasonal))

Yunika, R. P., Fariqi, M. Z. Al, Cahyadi, I., & Rahmiati, B. F. (2022). Pengaruh Edukasi PHBS Terhadap Tingkat Pengetahuan pada Yayasan Jage Kestare. *Karya Kesehatan Siwalima*, 1, 28–32.