



Efektivitas Video Edukasi Dalam Upaya Promosi Kesehatan Mental Pada Remaja di SMP Negeri 11 Denpasar

I Gede Agus Sandi¹, Kadek Sri Arianti¹, Ni Made Padma Batiari¹, Anak Agung Sagung Ratu Putri Saraswati¹, I Desak Ketut Dewi Satiawati Kurnianingsih¹

Politeknik Kesehatan Kartini Bali
Jl. Tukad Barito Timur No. 57 renon, Denpasar Bali

Corresponding author: I Gede Agus Sandi
Email: igedeagussandii@gmail.com

ABSTRAK

Tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja di Indonesia yang tidak terdeteksi dan tidak diobati karena sejumlah alasan, seperti kurangnya pengetahuan atau kesadaran tentang kesehatan mental diantara petugas kesehatan, atau stigma yang mencegah remaja mencari bantuan, bisa meningkatkan kemungkinan perilaku beresiko. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas video edukasi dalam upaya promosi kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 11 Denpasar Tahun 2025. Metode penelitian *pre-experimental design* dengan rancangan *one grup pretest and post test design* yang melibatkan 36 sampel remaja siswa kelas IX SMPN 11 Denpasar. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat pengetahuan siswa tentang kesehatan mental sebelum diberikan edukasi melalui video sebagian besar cukup yaitu 25 orang (69,4%). Tingkat pengetahuan siswa tentang kesehatan mental setelah diberikan edukasi melalui video sebagian besar dalam kategori baik, yaitu 23 orang (63,9%). Video edukasi efektif dalam upaya promosi kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 11 Denpasar Tahun 2025 dengan nilai *p-value* sebesar 0,00. Diharapkan untuk mengintegrasikan video edukasi ke dalam kurikulum pendidikan. Hal ini dapat membantu siswa memahami isu-isu kesehatan mental dengan lebih baik dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan yang mungkin timbul.

Kata Kunci : Video edukasi; kesehatan mental; remaja.

ABSTRACT

The high prevalence of undetected and untreated mental health problems in adolescents in Indonesia due to a number of reasons, such as a lack of knowledge or awareness of mental health among health workers, or stigma that prevents adolescents from seeking help, can increase the possibility of risky behavior. The purpose of this study was to determine the effectiveness of educational videos in efforts to promote mental health in adolescents at Junior High Scholl Number 11 Denpasar in 2025. The research method was a pre-experimental design with a one-group pretest and post-test design involving 36 samples of adolescent students in grade IX of Junior High school Number 11 Denpasar. The results of this study showed that the level of knowledge of students about mental health before being given education through videos was mostly sufficient, namely 25 people (69.4%). The level of knowledge of students about mental health after being given education through videos was mostly in the good category, namely 23 people (63.9%). Educational videos were effective in efforts to promote mental health in adolescents at Junior High school Number 11 Denpasar in 2025 with a p-value of

0.00. It is hoped that educational videos will be integrated into the education curriculum. This can help students better understand mental health issues and prepare them to face potential challenges.

Keywords : Educational videos; mental health; adolescents.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan penting yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cepat. Menurut WHO (2021), sekitar 10–20% remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental. Di Indonesia, hasil Riskesdas (2023) menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia ≥ 15 tahun mengalami masalah mental emosional. Di Bali, prevalensi masalah kesehatan mental remaja mencapai 13%, dan di Kota Denpasar tercatat 1.884 kasus gangguan mental pada rentang usia 15–59 tahun, dengan 754 kasus terjadi pada remaja (Dinas Kesehatan Kota Denpasar, 2024).

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu dapat memahami potensinya, bekerja dengan baik, dapat mengatasi tekanan dan mampu berkontribusi dalam komunitasnya (WHO, 2020). Kesehatan mental juga merupakan dimensi kehidupan yang sangat penting, karena dengan mental yang sehat, kehidupan akan berjalan dengan baik dan wajar. Sehat mental secara umum dapat diartikan sebagai kondisi mental yang normal dan memiliki motivasi untuk hidup secara berkualitas (laras dengan nilai-nilai agama dan budaya), baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, masyarakat, maupun sisi kehidupan lainnya (Fitri et al., 2019). Kesehatan mental tidak hanya mengacu pada tidak adanya gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk mengelola emosi, berinteraksi sosial dan beradaptasi dengan perubahan (*American Psychiatric Association*, 2020).

Prevalensi gangguan kesehatan mental dilaporkan meningkat pada masa remaja diseluruh dunia (Zawaadi et al., 2021). Masalah kesehatan mental mempunyai implikasi penting terhadap setiap aspek kehidupan remaja termasuk kemampuan mereka untuk terlibat dalam pendidikan, menjalin dan mempertahankan teman, menjalin hubungan keluarga, dan menemukan jalan mereka sendiri di dunia (Hagell et al., 2015).

Prevalensi global masalah kesehatan mental di antara orang berusia 10- 19 tahun telah meningkat sebesar 16%, dimana pada umur tersebut paling rentan mengalami masalah kesehatan mental (WHO, 2021). Pada tahun 2018 lebih dari 19 juta penduduk di Indonesia dengan usia 15 tahun ke atas mengalami masalah mental emosional (Riskedes, 2023). Provinsi Bali 13% remaja yang berusia ≥ 15 tahun terdapat mengalami masalah mental emosional (Riskesdas, 2023). Masalah kesehatan mental usia ≥ 15 tahun di Provinsi Bali pada tahun 2024 dilaporkan masalah gangguan cemas sebanyak 138 orang. Kota Denpasar, jumlah penduduk yang mengalami masalah mental dengan rentang umur 15-59 tahun berjumlah 1.884 orang di tahun 2023, kondisi kesehatan mental yang terganggu menjadi penyebab kesakitan dan kematian remaja (Dinas Kesehatan Kota Denpasar, 2023). Menurut dinas kesehatan Kota Denpasar, bahwasanya masalah kesehatan mental pada remaja yaitu sebanyak 754 remaja pada tahun 2024 (Dinas Kesehatan Kabupaten Denpasar, 2024).

Kondisi kesehatan mental yang tidak terdeteksi dan tidak diobati karena sejumlah alasan, seperti kurangnya pengetahuan atau kesadaran tentang kesehatan mental diantara petugas kesehatan, atau stigma yang mencegah remaja mencari bantuan, bisa meningkatkan kemungkinan perilaku beresiko lebih lanjut dan dapat mempengaruhi kesejahteraan kesehatan mental dan emosi pada remaja (Amaniey & Harahap, 2022). Kurangnya pengetahuan ini seringkali disertai dengan sikap negatif terhadap kesehatan mental, seperti yang ditemukan oleh Sukasmi dan Mayunita yang menekankan bahwa sikap remaja dipengaruhi oleh kegiatan promosi kesehatan.

Masalah kesehatan mental pada remaja berdampak pada penurunan prestasi akademik, gangguan hubungan sosial, hingga peningkatan risiko perilaku menyimpang. Faktor risiko utama meliputi tekanan keluarga, pengaruh teman sebaya, tekanan akademik, serta kurangnya akses informasi yang benar mengenai kesehatan mental (Hanis et al., 2021). Stigma negatif yang masih melekat di

masyarakat juga menghambat remaja untuk mencari pertolongan.

Dalam beberapa dekade terakhir, penggunaan media digital dalam promosi kesehatan telah berkembang pesat seiring dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi. Penelitian oleh Agho menunjukkan bahwa intervensi multimedia, termasuk video edukatif, efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan mental di kalangan remaja Asis Tenggara. Selain itu Smith doe 2022 dalam meta analisis nya menemukan bahwa media promosi kesehatan audiovisual lebih unggul dibandingkan meode pengajaran tradisional seperti ceramah atau penggunaan powerpoint (Duana et al., 2023) menambahkan bahawa konten promosi kesehatan video interaktif tidak hanya meningkatkan pengetahuan segera setelah intervensi tetapi juga mendukung retensi jangka Panjang yang penting untuk penerapan perilaku sehat di masa depan.

Promosi kesehatan merupakan strategi penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan mental. Media audiovisual, khususnya video edukasi, terbukti lebih efektif dibandingkan media konvensional karena dapat mengkombinasikan visual dan audio sehingga pesan lebih mudah diterima dan diingat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa video edukasi mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap berbagai isu kesehatan (Rochadi & Lubis, 2019; Nurzeta, 2025).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 11 Denpasar pada bulan Januari 2025 peneliti mewawancarai 10 siswa sekolah, 8 orang diantara nya tidak mengetahui tentang kesehatan mental mereka cenderung menganggap sesuatu stigma negative tentang kesehatan mental. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan studi lebih lanjut tentang Efektivitas Video Edukasi Dalam Upaya Promosi Kesehatan Mental Pada Remaja di SMP Negeri 11 Denpasar Tahun 2025.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menilai efektivitas video edukasi dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan mental pada remaja SMP Negeri 11 Denpasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one*

group pretest-posttest design. Desain ini melibatkan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi diberikan kepada kelompok yang sama. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 11 Denpasar pada bulan april hingga Mei 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IX berjumlah 161 orang. Sampel sebanyak 36 siswa dipilih dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi: siswa kelas IX yang bersedia menjadi responden, memiliki smartphone, serta mengikuti penelitian hingga selesai. Pengambilan data dilakukan melalui kuesioner pengetahuan kesehatan mental yang berisi 10 pertanyaan terkait pemahaman remaja tentang kesehatan mental. Validitas dan reliabilitas kuesioner telah diuji oleh peneliti sebelumnya. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon karena hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan distribusi data tidak normal ($p < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum intervensi melalui video edukasi, seperti yang disajikan pada tabel 1, mayoritas responden memiliki pengetahuan dalam kategori cukup (69,4%), hanya sebanyak 11,2% pada kategori baik dan 19,4% pada kategori kurang. Setelah intervensi dilakukan, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan yang dapat dilihat pada tabel 2, dimana 63,9% responden berada pada kategori baik dan 36,1% pada kategori cukup. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p=0,00$ ($<0,05$), sehingga terdapat perbedaan signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 64,89 menjadi 76,83 dengan selisih mean sebesar 11,94. Hasil ini menegaskan bahwa video edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mental Sebelum Diberikan Promosi Kesehatan Video Edukasi di SMPN 11 Denpasar Tahun 2025

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	4	11.2
Cukup	25	69.4
Kurang	7	19.4
Total	36	100,0

Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 36 responden lebih dari setengah nya yaitu 25 orang (69,4%) berpengetahuan yang cukup tentang kesehatan mental, tujuh orang diantaranya (19,4%) siswa berpengetahuan kurang dan sebanyak empat orang (11,2%) siswa berpengetahuan baik tentang kesehatan mental di SMPN 11 Denpasar.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mental Setelah Diberikan Promosi Kesehatan Video Edukasi di SMPN 11 Denpasar Tahun 2025

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	23	63.9
Cukup	13	36.1
Total	36	100,0

Berdasarkan Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 36 responden lebih dari setengah nya yaitu 23 orang (63,9%) berpengetahuan yang baik tentang kesehatan mental, 13 orang diantaranya (36,1%) siswa berpengetahuan cukup tentang kesehatan mental di SMPN 11 Denpasar.

Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan hasil dengan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,007 pada skor *pretest* dan 0,33 pada nilai *posttest*. Dimana 0,01 dan 0,007 < 0,05 maka dapat dinyatakan data terdistribusi tidak normal. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon* karena didapatkan data berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan hasil uji statistik pada didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata pengetahuan remaja tentang kesehatan mental saat sebelum diberikan promosi kesehatan video edukasi yaitu 64,89 dengan skor minimum 42 dan skor maksimum 76. Setelah diberikan promosi kesehatan video edukasi, nilai rata rata meningkat menjadi menjadi 76,83 dengan skor minimum 64 dan skor maksimum 88, perbedaan nilai mean antar sebelum dan setelah diberikan promosi kesehatan video edukasi sebesar 11,94.

Berdasarkan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,00 dimana < 0,05 sehingga H0 ditolak dan H1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan video edukasi efektif dalam upaya promosi kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 11 Denpasar Tahun 2025.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa video edukasi efektif dalam upaya promosi kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 11 Denpasar Tahun 2025 dengan nilai *p-value* sebesar 0,00. Terdapat peningkatan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja. Hal ini terlihat dari banyaknya program edukasi yang berfokus pada isu kesehatan mental, termasuk penggunaan media digital seperti video. Video sebagai alat edukasi telah terbukti efektif dalam menyampaikan informasi. Penggunaan video dalam pendidikan kesehatan mental memungkinkan penyampaian pesan yang lebih menarik dan mudah dipahami oleh remaja mental.

Penggunaan video edukasi melalui platform media sosial dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental. Dengan konten yang menarik dan mudah dipahami, video edukasi tidak hanya meningkatkan kesadaran, tetapi juga mendorong interaksi dan dukungan di kalangan remaja (Muksin et al., 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam pengetahuan kesehatan mental siswa sebelum dan setelah mengikuti program edukasi berbasis video. Edukasi kesehatan mental menggunakan video dapat meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan. Penggunaan media audiovisual dalam edukasi kesehatan mental perlu dipertimbangkan sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman di kalangan remaja.

Video edukasi dapat diakses dengan mudah melalui platform digital, memungkinkan remaja untuk mengakses informasi kesehatan mental kapan saja dan di mana saja. Video yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan keterlibatan remaja, membuat mereka lebih tertarik untuk belajar tentang isu kesehatan mental. Video dapat menyampaikan informasi kompleks dengan cara yang mudah dipahami, menggunakan visual dan narasi yang menarik. Video edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang isu-isu kesehatan mental, termasuk gejala, penyebab, dan cara mengatasi masalah kesehatan mental.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa video edukasi merupakan metode yang efektif dalam promosi kesehatan mental di kalangan

remaja. Dengan peningkatan aksesibilitas, interaktivitas, dan penyampaian informasi yang menarik, video edukasi dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang kesehatan mental. Video edukasi dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental di kalangan remaja. Peningkatan pengetahuan ini penting, mengingat remaja sering kali mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengatasi masalah kesehatan mental. Video edukasi tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga dapat mengurangi stigma yang terkait dengan kesehatan mental, mendorong remaja untuk lebih terbuka dalam membicarakan isu-isu tersebut (Imandina et al., 2024).

Video edukasi dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja. Video yang menarik dan informatif dapat memicu diskusi lebih lanjut di antara siswa, sehingga memperkuat pemahaman mereka. Video edukasi tidak hanya menarik perhatian remaja, tetapi juga memberikan informasi yang relevan dengan cara yang mudah dipahami.

SIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa media video edukasi sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa terkait dengan kesehatan mental. Hal ini dapat dilihat dari data sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Sebelumnya mayoritas pengetahuan siswa berada di kategori cukup (69.4%), dan setelah intervensi dilakukan mayoritas pengetahuan siswa menjadi baik (63,9%), dengan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 64,89 menjadi 76,83 dengan perbedaan nilai rata-rata sebesar 11,94.

Media video edukasi sangat efektif dalam memberikan informasi kepada siswa, hal ini disebabkan karena media yang menarik, mudah dipahami, serta sangat mudah diakses oleh remaja yang dekat dengan teknologi. Oleh karena itu media ini diharapkan dapat diintegrasikan dengan pembelajaran sehari-hari baik di sekolah maupun di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmed, S. R. H., Esa, A. M. S., & MohamedEl-zayat, O. S. (2018). Health

Belief Model-based educational program about cervical cancer prevention on women knowledge and beliefs. *Egyptian Nursing Journal*, 15(1), 39–49.

Amaniey, M. D., & Harahap, F. (2022). Hubungan Antara Bersyukur dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 4(1), 57–64.

Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (Rineka Cipta, 2018).

Ariyanti, K. S., Herliawati, P. A., Dewi, T. P., & Wisnawa, I. N. D. (2025). Survey Kesadaran dan Akses Informasi Tentang Kesehatan Mental Pada Remaja di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara. *Jurnal Ners*, 9(1), 780–786.

Berkhout, C., Zgorska-Meynard-Moussa, S., Willefert-Bouche, A., Favre, J., Peremans, L., & Van Royen, P. (2018). Audiovisual aids in primary healthcare settings' waiting rooms. A systematic review. *European Journal of General Practice*, 24(1), 202–210.

Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., De Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., & Hartig, T. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7), eaax0903.

Cornford, F. M. (2013). *Plato's theory of knowledge*. Routledge.

Duana, M., Ariani, D., & Melinda, M. (2023). Promosi Kesehatan Remaja Sehat Dengan Mental Yang Sehat. *COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 160–165.

Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi masalah mental emosional remaja di sekolah menengah kejuruan (smk) swasta se kota padang panjang tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 2(2), 68–72.

Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (Vol. 4). McGraw-Hill New York.

Hafni, M. (2022). *Pengantar Psikologi Kesehatan Mental*.

Hamilton, S. N. (2022). Feeling by Looking: Public Health Handwashing Posters as Emplaced Vital Media. *Communication*

- and Health: Media, Marketing and Risk*, 73–97.
- Hanis, N., Abdullah, A., & Saputra, I. (2021). Hubungan Bullying dan Literasi Kesehatan Mental dengan Status Kesehatan Mental Remaja pada Sekolah Boarding di Banda Aceh. *Nasuwakes: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 14(2), 96–105.
- Harahap, R. A., Aidha, Z., & Putra Apriadi Siregar, S. K. M. (2022). *Buku Ajar Dasar Promosi Kesehatan*. Merdeka Kreasi Group.
- Higa, K. N. M., Limbu, R., & Regaletha, T. A. L. (2024). Efektivitas pendidikan kesehatan dengan media video edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap bullying siswa SMP Negeri 5 Kota Kupang. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 1–12.
- Imandina, K., Sutejo, A., & Yani, A. R. (2024). Konsep Video Konten Edukasi Kesehatan Mental untuk Remaja. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(2), 16–30.
- Indra, I. M., & Cahyaningrum, I. (2019). Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian. *Yogyakarta: Deepublish*.
- Lalchandani, C. M., Tandon, S., Rai, T. S., & Kajal, A. (2020). Efficacy of an audio-visual aid in improving knowledge and awareness towards infant oral health care for expectant mothers. *JIDA: Journal of Indian Dental Association*, 14(2).
- Muksin, N. N., Koto, R. Z., Agustin, T., & Arbiansyah, A. (2024). Pengaruh Media Sosial Tiktok (@sundarindah) dalam Menyebarkan Video Edukasi Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*.
- NENGSI, Y. U., Nugraheni, D. E., Yaniarti, S., Destariyani, E., & Heryati, K. (2021). Efektivitas Edukasi Resiko Pernikahan Dini dengan Metode Video terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap pada Remaja. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Nopyanti, E., Sri Fitriani, E., Suliati, S., Murtiani, F., & Dinar Widiartari, A. (2023). Influence of Educational Videos on Knowledge and Attitude on Reproductive Health in Adolescent . *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 9(3 SE-Articles).
- <https://doi.org/10.33755/jkk.v9i3.524>
- Notoadmojo. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurmala, I., & KM, S. (2020). *Promosi kesehatan*. Airlangga University Press.
- Ouédraogo, I. (2024). *Mobile technology and artificial intelligence for improving health literacy among underserved communities*. Université de Bordeaux; Université Nazi Boni (Bobo-Dioulasso, Burkina Faso).
- Petan, A. S., Petan, L., & Vasiu, R. (2014). Interactive video in knowledge management: Implications for organizational leadership. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 124, 478–485.
- Ray, A. (2021). *Empowering Midwives and Obstetric Nurses*. BoD–Books on Demand.
- Resty, N. S. (2024). *HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 LUBUK BASUNG*. Universitas Andalas.
- Sari, P., Hilmanto, D., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Ma'ruf, T. L. H. (2022). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Remaja*. Penerbit NEM.
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Purnama, D., Sumarni, N., & Witdiawati, W. (2024). Pendidikan dan Promosi Kesehatan Mengenai Kesehatan Mental pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Pangandaran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2134–2146.
- Siregar, P. A. (2020). *Buku Ajar Promosi Kesehatan*.
- Sugiyono, P. D. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (4th ed.). Alfabeta.
- Syapitri, H., Amila, N., Kep, M., Kep, S., Juneris Aritonang, S. S. T., & Keb, M. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ahlimedia Book.
- Tarigan, P. T., & Rosyada, A. (2021). Efektivitas Video Edukasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Perempuan Mengenai Kesehatan Reproduksi Di Sman 1 Kayuagung Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 12(1), 40–47.
- Tito Febi Ananta Suyito, T. (2023). Pengaruh audiovisual berbentuk video animasi terhadap peningkatan literasi kesehatan

- mental remaja di SMP Muhammadiyah Program Khusus Pracimantoro.* Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Wardhana, E. S., Ratnawati, I. D., Failasufa, H., & Balqis, I. (2023). A Comparative Analysis of the Impact of Audiovisual and Leaflets through Whatsapp as Oral Health Promotion Media on Adolescents' Knowledge of Oral Health. *South Eastern European Journal of Public Health*, 181–188.
- Widarsa, I. K. T., & Tangking, K. (2022). *Metode Sampling Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Denpasar Bali: Baswara Press.
- Wiechetek, Ł. (2018). Improving Knowledge and Skills With Video-Sharing Websites. Framework of E-Learning Video Course for Students of Logistics. *INTED2018 Proceedings, 1*, 2069–2080.
- Xiao, X., Wong, R. M., & Yang, W. (2023). Effectiveness of video-based health promotion: A systematic review and meta-analysis. *Patient Education and Counseling*, 108095.