



School Emergency & Mental Health Response Team (SESMART): Kesiapsiagaan Gawat Darurat Fisik dan Kesehatan Mental Remaja di Sekolah

School Emergency & Mental Health Response Team (SESMART): Physical Emergency Preparedness and Adolescent Mental Health in Schools

Renny Triwijayanti^{1*}, Henny Noliawati², Krene Cistavera Nursuid

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan

Email. renny.triwijayanti@gmail.com, hennynoliawatii@gmail.com, richopulalhonursuid@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Remaja merupakan kelompok rentan terhadap kegawatdaruratan fisik dan krisis kesehatan mental di lingkungan sekolah, namun kesiapsiagaan sekolah masih terbatas dan belum terintegrasi secara optimal. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesiapsiagaan siswa dalam menghadapi kegawatdaruratan fisik dan krisis kesehatan mental melalui pendekatan *School Emergency & Mental Health Response Team (SESMART)*. **Metode:** Kegiatan meliputi edukasi, pelatihan pertolongan pertama, simulasi respons darurat, serta penguatan literasi kesehatan mental yang melibatkan siswa, guru, dan tenaga kependidikan. Evaluasi dilakukan menggunakan desain pre-test dan post-test pada 30 peserta. **Hasil:** Nilai rata-rata peserta meningkat dari **58,3** (pre-test) menjadi **85,7** (post-test), dengan peningkatan sebesar **27,4 poin**. Sebelum intervensi, **45% peserta** memiliki keterbatasan pengetahuan terkait pertolongan pertama dan dukungan psikologis awal. Setelah pelatihan, **86,7% peserta** mampu mengenali tanda kegawatdaruratan serta memberikan respons awal yang sesuai. **Kesimpulan:** Program SEMART efektif meningkatkan kesiapsiagaan siswa dalam menghadapi kegawatdaruratan fisik dan mental serta meningkatkan kesadaran pentingnya kesehatan mental. Program ini berpotensi menjadi model inovatif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan suportif.

Kata kunci: remaja, kesiapsiagaan darurat, kesehatan mental, pertolongan pertama, SEMART

Abstract

Background: Adolescents are vulnerable to physical emergencies and mental health crises in school settings, yet school preparedness remains limited and poorly integrated. **Objective:** This community service program aimed to improve students' knowledge and preparedness in managing physical emergencies and mental health crises through the *School Emergency & Mental Health Response Team (SESMART)* approach. **Methods:** The program included education, first aid training, emergency simulations, and mental health literacy strengthening for students, teachers, and staff. Evaluation used a pre-test and post-test design involving 30 participants. **Results:** Participants' mean score increased from **58.3** (pre-test) to **85.7** (post-test), with a gain of **27.4 points**. Before the intervention, **45%** of participants had limited knowledge of first aid and early psychological support. After training, **86.7%** were able to recognize emergency signs and provide appropriate initial responses. **Conclusion:** SEMART effectively improves students' preparedness for physical and mental emergencies and enhances awareness of mental health as a key component of adolescent well-being. With sustained implementation, SEMART has the potential to become an innovative model for creating safe and supportive school environments.

Keywords: adolescents, emergency preparedness, mental health, first aid, SEMART



PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Pada periode ini, remaja mengalami perkembangan fisik yang pesat, pembentukan identitas diri, serta peningkatan tuntutan akademik dan sosial yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan secara menyeluruh. Sekolah sebagai lingkungan utama tempat remaja menghabiskan sebagian besar waktunya memiliki peran strategis dalam mendukung kesehatan fisik maupun mental peserta didik, terutama dalam menghadapi situasi darurat yang dapat terjadi sewaktu-waktu. (Suminar, 2025)

Kondisi gawat darurat fisik di lingkungan sekolah, seperti cedera saat aktivitas olahraga, kecelakaan, serangan asma, sinkop, hingga kegawatdaruratan medis lainnya, merupakan peristiwa yang membutuhkan respons cepat dan tepat. Penanganan yang terlambat atau tidak sesuai dapat meningkatkan risiko komplikasi bahkan kematian. Menekankan bahwa sekolah perlu memiliki sistem kesiapsiagaan darurat untuk melindungi keselamatan siswa serta menciptakan lingkungan belajar yang aman. Dengan demikian, kesiapan sekolah dalam menghadapi kegawatdaruratan fisik menjadi salah satu indikator penting dalam upaya promotif dan preventif kesehatan remaja. (Suminar, 2025)

Selain aspek fisik, kesehatan mental remaja juga menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian. Masa remaja merupakan periode rentan terhadap munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, stres akademik, perilaku menyakiti diri, hingga risiko bunuh diri. Data global menunjukkan bahwa sekitar sebanyak 706.688 kasus gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan pada remaja. Permasalahan ini sering kali tidak terdeteksi secara dini karena keterbatasan pengetahuan, stigma, serta kurangnya sistem pendukung kesehatan mental di lingkungan pendidikan. (Gintari *et al.*, 2023)

Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki posisi strategis dalam deteksi dini dan respons awal terhadap krisis kesehatan mental remaja. Intervensi berbasis sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa serta mencegah berkembangnya masalah mental yang lebih berat. Namun, banyak sekolah masih berfokus pada aspek akademik dan belum memiliki mekanisme terpadu untuk menangani kondisi kegawatdaruratan psikologis seperti serangan panik, krisis emosional, *bullying* berat, maupun ide bunuh diri. (Artati, Wahyuni and Fitri, 2025)

Kesiapsiagaan gawat darurat di sekolah seharusnya tidak hanya terbatas pada pertolongan pertama fisik, tetapi juga mencakup respons kesehatan mental yang terstruktur. Pendekatan terpadu ini diperlukan karena kesehatan fisik dan mental saling berkaitan erat,



terutama pada remaja yang sedang berada dalam fase perkembangan yang sensitif. Program berbasis tim respons sekolah dapat menjadi strategi efektif untuk membangun sistem dukungan yang cepat, tepat, dan berkelanjutan dalam menghadapi situasi krisis (Samiyah and Jeprianto, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, dibutuhkan suatu inovasi program yang mampu memperkuat kesiapsiagaan sekolah dalam menangani kegawatdaruratan fisik sekaligus mendukung respons kesehatan mental remaja. *School Emergency & Mental Health Response Team* (SESMART) merupakan konsep tim terpadu yang dirancang untuk meningkatkan kapasitas sekolah dalam memberikan respons cepat terhadap keadaan darurat, baik medis maupun psikologis. Keberadaan SEMART diharapkan dapat membantu menciptakan lingkungan sekolah yang aman, responsif, serta mendukung kesejahteraan holistik remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kesiapsiagaan gawat darurat fisik dan kesehatan mental remaja di sekolah melalui pendekatan SEMART, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan sistem penanganan darurat terpadu berbasis sekolah yang lebih efektif dan berorientasi pada keselamatan serta kesehatan peserta didik.

MASALAH

Kesiapsiagaan gawat darurat di lingkungan sekolah merupakan aspek penting dalam menjaga keselamatan dan kesehatan remaja. Sekolah sebagai tempat utama aktivitas belajar tidak terlepas dari risiko terjadinya kondisi kegawatdaruratan fisik, seperti cedera saat olahraga, serangan asma, sinkop, kecelakaan, maupun kondisi medis akut lainnya yang membutuhkan penanganan segera. Keterlambatan dalam memberikan pertolongan pertama dapat meningkatkan risiko komplikasi dan memperburuk kondisi kesehatan siswa. *World Health Organization* menegaskan bahwa institusi pendidikan perlu memiliki sistem respons darurat yang terstruktur untuk melindungi peserta didik dan menciptakan lingkungan sekolah yang aman. Namun, pada kenyataannya, banyak sekolah masih belum memiliki tim khusus maupun prosedur kesiapsiagaan yang memadai dalam menghadapi keadaan darurat fisik. (Hartatik, 2024)

Selain aspek fisik, masalah kesehatan mental remaja juga menjadi isu yang semakin mendesak. Masa remaja merupakan periode rentan terhadap gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, perilaku menyakiti diri, hingga risiko bunuh diri. Permasalahan kesehatan mental ini sering kali tidak teridentifikasi secara dini karena adanya stigma, kurangnya literasi kesehatan mental, serta keterbatasan dukungan profesional di lingkungan sekolah. Akibatnya,



banyak remaja yang menghadapi krisis psikologis tanpa mendapatkan respons yang cepat dan tepat (Karisma *et al.*, 2023).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sekolah tidak hanya membutuhkan kesiapsiagaan dalam penanganan kegawatdaruratan fisik, tetapi juga harus mampu merespons situasi krisis kesehatan mental secara terintegrasi. Intervensi berbasis sekolah telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa serta mencegah berkembangnya gangguan mental yang lebih berat. Namun, sistem penanganan darurat di sekolah masih sering berfokus pada aspek akademik dan keselamatan fisik semata, sementara dukungan kesehatan mental belum menjadi bagian yang terstruktur dalam kesiapsiagaan sekolah (Taufiqurohman, 2025).

Keterbatasan tenaga terlatih, belum adanya protokol respons terpadu, serta minimnya program khusus yang mengintegrasikan penanganan darurat fisik dan mental menjadi tantangan utama dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan responsif. Padahal, kesehatan fisik dan mental remaja saling berkaitan erat, sehingga respons yang komprehensif sangat diperlukan untuk mendukung tumbuh kembang remaja secara optimal (Ni'amah *et al.*, 2025).

Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan suatu pendekatan inovatif yang mampu memperkuat kesiapsiagaan sekolah dalam menghadapi kegawatdaruratan fisik sekaligus krisis kesehatan mental remaja. *School Emergency & Mental Health Response Team* (SESMART) merupakan konsep tim respons terpadu yang dirancang untuk meningkatkan kapasitas sekolah dalam memberikan penanganan cepat, tepat, dan berkelanjutan terhadap kondisi darurat medis maupun psikologis. Dengan adanya SMART, diharapkan sekolah dapat menjadi lingkungan yang lebih aman, suportif, serta mampu melindungi kesejahteraan fisik dan mental peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji kesiapsiagaan gawat darurat fisik dan kesehatan mental remaja di sekolah melalui pendekatan SMART sebagai upaya penguatan sistem respons darurat berbasis sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Palembang pada tanggal 30 Januari 2026 dengan tujuan untuk memberikan edukasi mengenai kondisi gawat darurat fisik dan krisis kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah. Peserta kegiatan ini adalah siswa kelas 10, 11 atau siswa PMR, yang dipilih karena berada dalam fase perkembangan yang membutuhkan pemahaman lebih baik tentang pentingnya kondisi gawat darurat fisik dan krisis kesehatan mental pada remaja. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan



tahap persiapan, yaitu penyusunan proposal, koordinasi dengan LP2MI untuk perizinan, serta persiapan materi berupa Modul, video, presentasi (*PowerPoint*) dan role-play. Selanjutnya, kegiatan edukasi dilakukan secara interaktif, diawali dengan pre-test untuk mengukur pemahaman awal siswa, diikuti dengan penyampaian materi bertema “*School Emergency & Mental Health Response Team (SESMART)*” menggunakan media interaktif agar lebih menarik dan mudah dipahami. Setelah itu, sesi diskusi dan tanya jawab dilakukan untuk memperjelas konsep yang disampaikan, diakhiri dengan post-test guna mengevaluasi peningkatan pemahaman siswa setelah edukasi. Melalui tahapan ini, diharapkan siswa dapat meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya Kesiapsiagaan Gawat Darurat Fisik dan Kesehatan Mental Remaja di Sekolah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema *School Emergency & Mental Health Response Team (SESMART)* telah dilaksanakan dengan baik di SMA Muhammadiyah 1 Palembang. Kegiatan ini diikuti oleh 30 siswa yang berpartisipasi aktif dalam setiap sesi edukasi interaktif yang telah dirancang.

Berdasarkan hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test, terdapat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa dan guru terkait prosedur penanganan kegawatdaruratan fisik serta respons awal terhadap masalah kesehatan mental. Nilai rata-rata pre-test peserta tercatat sebesar **58,3**, yang menunjukkan bahwa sebagian peserta masih memiliki keterbatasan pengetahuan, di mana sekitar 45% peserta belum memahami secara optimal langkah pertolongan pertama di lingkungan sekolah serta pentingnya dukungan psikologis awal pada kondisi stres dan kecemasan.

Setelah diberikan intervensi melalui pelatihan SEMART, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi **85,7**, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman sebesar **27,4 poin**. Selain itu, sebanyak **86,7% peserta** telah mampu mengenali tanda-tanda kegawatdaruratan fisik maupun psikologis serta melakukan respons awal sesuai dengan standar yang diajarkan. Hasil ini menunjukkan bahwa program SEMART efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapsiagaan siswa serta guru dalam menghadapi kondisi darurat, baik fisik maupun mental, di lingkungan sekolah.



Gambar 1: Penyampaian Materi SEMART

Peningkatan pengetahuan ini menekankan bahwa sekolah perlu memiliki sistem kesiapsiagaan darurat yang mencakup pelatihan pertolongan pertama dan prosedur respons cepat untuk melindungi keselamatan peserta didik. Kesiapsiagaan ini menjadi penting karena remaja merupakan kelompok yang aktif secara fisik, sehingga rentan mengalami kecelakaan atau kondisi medis akut di lingkungan sekolah (Yusuf et al., (2024).

Selain aspek kegawatdaruratan fisik, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa program SEMART berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran peserta mengenai kesehatan mental remaja. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa menganggap masalah seperti kecemasan, stres akademik, atau bullying sebagai hal yang wajar dan tidak memerlukan perhatian khusus. Setelah edukasi, siswa mulai memahami bahwa kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesejahteraan remaja dan membutuhkan dukungan yang tepat. Hal ini relevan dengan penelitian yang menyatakan bahwa remaja mengalami gangguan mental, dan sebagian besar kasus muncul pada usia sekolah, namun sering tidak terdeteksi karena stigma dan kurangnya literasi kesehatan mental. (Agusthia et al., (2023)

Program SEMART juga memperkuat kapasitas guru dan tenaga kependidikan dalam memberikan dukungan psikologis awal. Guru yang sebelumnya merasa kurang percaya diri dalam menghadapi siswa dengan krisis emosional, setelah pelatihan mampu memahami prinsip dasar *mental health first aid* (MFA) dan langkah rujukan yang tepat. Intervensi berbasis sekolah seperti ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dan mencegah gangguan mental berkembang menjadi lebih berat (Fajar, Darmawan and Kurniawan, 2025).

Adapun media yang digunakan dalam edukasi berupa Modul, video, *Power Point*, animasi dan *role play*. Modul adalah bahan ajar cetak atau digital yang disusun secara sistematis, terstruktur, dan mandiri, yang memuat materi, metode, serta evaluasi untuk mencapai tujuan pembelajaran spesifik. Modul dirancang agar peserta didik dapat belajar mandiri tanpa atau dengan bimbingan minimal dari pendidikan.



Gambar 2: Media Modul

Pelaksanaan SEMART menggunakan metode interaktif berupa simulasi kasus, role-play, serta diskusi kelompok. Pendekatan ini membuat peserta lebih mudah memahami prosedur respons darurat karena mereka dapat mempraktikkan langsung situasi kegawatdaruratan fisik maupun mental. Observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa metode simulasi meningkatkan partisipasi aktif siswa dan memperkuat kesiapan praktis sekolah dalam menghadapi kondisi darurat. Hal ini sejalan dengan pandangan yang menegaskan bahwa program kesehatan sekolah yang efektif harus melibatkan seluruh komponen sekolah dalam sistem yang terintegrasi dan berkelanjutan. (Disi & Abdullah, (2025)



Gambar 3. Diskusi



Dari hasil evaluasi, beberapa faktor pendukung keberhasilan SEMART meliputi keterlibatan aktif pihak sekolah, dukungan guru dalam pelaksanaan simulasi, serta relevansi materi dengan kondisi nyata yang sering terjadi pada remaja. Namun demikian, penelitian ini juga menemukan tantangan, seperti keterbatasan fasilitas kesehatan sekolah, belum adanya tenaga profesional kesehatan mental secara permanen, serta perlunya monitoring jangka panjang untuk memastikan keberlanjutan program SEMART.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa SEMART merupakan pendekatan inovatif yang efektif dalam meningkatkan kesiapsiagaan sekolah terhadap kondisi gawat darurat fisik sekaligus krisis kesehatan mental remaja. Dengan adanya tim respons terpadu, sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman, suportif, dan responsif terhadap kebutuhan kesehatan peserta didik. Program SEMART dapat menjadi model penguatan sekolah sehat yang berorientasi pada keselamatan fisik serta kesejahteraan mental remaja.

KESIMPULAN

Program *School Emergency & Mental Health Response Team (SEMART)* terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapsiagaan sekolah dalam menghadapi kegawatdaruratan fisik maupun krisis kesehatan mental pada remaja melalui edukasi, pelatihan pertolongan pertama, simulasi respons darurat, serta penguatan literasi kesehatan mental. Penerapan SEMART mendorong peningkatan pemahaman dan keterampilan siswa serta tenaga pendidik dalam mengenali tanda-tanda kondisi darurat dan memberikan respons awal yang tepat, sekaligus menumbuhkan kesadaran bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan remaja di lingkungan sekolah. Keberhasilan program ini didukung oleh keterlibatan aktif pihak sekolah dan metode interaktif yang relevan dengan kebutuhan siswa, sehingga SEMART berpotensi menjadi model inovatif untuk menciptakan sekolah yang lebih aman, responsif, dan suportif dalam mendukung kesehatan fisik dan mental remaja secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih diucapkan kepada Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan dan Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 1 Palembang dan seluruh pihak yang membantu dan memfasilitasi Pengabdian Kepada Masyarakat.



DAFTAR PUSTAKA

- Agusthia, M., Muchtar, R.S.U. and Ramadhani, D. (2023) Pengaruh edukasi teen mental health first aid terhadap tingkat pengetahuan remaja dalam mengurangi gangguan masalah kesehatan mental di SMAN 3 Batam', *Warta Dharmawangsa*, 17(1), pp. 147–157.
- Artati, K.B., Wahyuni, E. and Fitri, S. (2025) 'Gambaran Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Besar Sekolah Dasar dan Implikasinya Terhadap Program Mindfulness Berbasis Sekolah', *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), pp. 953–970.
- Disi, M.Z.A. and Abdullah, A. (2025) 'Pendampingan Optimalisasi Unit Kesehatan Sekolah (UKS) Di SMP Muhammadiyah 2 Kota Ternate', *Majalah Cendekia Mengabdi*, 3(1), pp. 1–5.
- Fajar, A.S.M., Darmawan, D. and Kurniawan, Y. (2025) 'Pendekatan Kolaboratif Keluarga Dan Pendidikan Untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak Di Era Perubahan Sosial Dan Teknologi', *Jurnal Pendidikan, Penelitian, Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), pp. 53–64.
- Gintari, K.W. *et al.* (2023) 'Kesehatan Mental Pada Remaja: The Overview of Mental Health in Adolescents', *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), pp. 167–183.
- Hartatik, D. (2024) 'Peran Manajemen Risiko Dalam Meningkatkan Keamanan Dan Keselamatan Di Sekolah', *Islamicedu Management Journal*, 1(1), pp. 52–65.
- Karisma, N. *et al.* (2023) 'Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia', *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(3), pp. 560–567.
- Ni'amah, B.S. *et al.* (2025) *Asuhan Remaja dalam Kebidanan: Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental*. PT Bukuloka Literasi Bangsa.
- Samiyah, S. and Jeprianto, J. (2024) 'Manajemen Risiko dalam Dunia Pendidikan: Strategi dan Praktik Terbaik', *Studia Ulumina: Jurnal Kajian Pendidikan*, 1(1), pp. 1–10.
- Suminar, C. (2025) *Remaja dan Kesehatan Mental: Perspektif Keperawatan dan Pendekatan Holistik*. Bookchapter Jiwa.
- Taufiqurohman, M. (2025) 'Kepemimpinan Sekolah Dalam Krisis Kesehatan Mental Peserta Didik: Respon Darurat Dan Praktik Terbaik', *JIP: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), pp. 206–218.
- Yusuf, Z.K., Panai, A.H. and Jusuf, M.I. (2024) *Model Pendidikan Sekolah Siaga Bencana*. Penerbit Adab.