

BAB 1

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu dalam memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Hal itu juga berarti kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain (Amira et al., 2023). Kesehatan mental mengacu pada kesejahteraan psikologis, sosial, dan emosional. Kesehatan mental dapat memengaruhi cara kita dalam berpikir, merasakan, dan bertindak. Itu juga dapat memengaruhi cara kita mengatasi stres, membuat keputusan, dan bersosialisasi. Namun tak jarang seseorang berjuang dengan kondisi kesehatan mental mereka. (Kurniawan, 2022).

Mereka yang berusia antara 10 hingga 19 tahun merupakan 16% dari populasi dunia. Masalah kesehatan mental salah satunya depresi atau stress, dengan menggunakan Data Indeks Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023 ditemukan 9.162.886 kasus depresi dengan prevalensi 3,7 persen. Dari data tersebut ditemukan bahwa masyarakat Indonesia yang tidak produktif memiliki kecenderungan untuk mengalami gejala depresi lebih tinggi. Menurut *world health organization* (WHO) tahun 2021, diperkirakan 3,6% anak usia 10–14 tahun dan 4,6% anak usia 15–19 tahun mengalami gangguan kecemasan sedangkan Depresi diperkirakan terjadi pada 1,1% remaja berusia 10–14 tahun, dan 2,8% pada remaja berusia 15–19 tahun (Di & Tangerang, 2024). Kesehatan mental remaja perlu mendapatkan perhatian karena beberapa penelitian menemukan ada permasalahan kesehatan mental remaja di Indonesia.

Penelitian Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) (2022) menyebutkan bahwa Satu dari tiga remaja (34.9%) di Indonesia memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir dan Satu dari

dua puluh remaja (5.5%) memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Kecemasan merupakan gangguan mental yang paling banyak dialami oleh remaja di Indonesia baik pada remaja laki-laki maupun remaja perempuan (Yudianti, 2024). Berdasarkan data survei Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA), 93% remaja yang mengalami gejala depresi berada pada rentang 14 – 18 tahun (Melina1, 2022). Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. DI Yogyakarta menempati urutan kedua propinsi dengan prevalensi rumah tangga yang memiliki ODGJ (Orang dengan Gangguan Jiwa) yaitu sebesar 10,4%. Hal tersebut membutuhkan penanganan yang serius untuk menekan bertambahnya ODGJ di wilayah tersebut. Oleh karenanya perlu pemetaan dengan melakukan deteksi dini terkait Kesehatan mental khususnya kepada remaja.

Masa remaja adalah masa yang ditunggu dan menyenangkan bagi seorang perempuan maupun laki-laki, pada masa ini seorang perempuan maupun laki-laki merasa bahwa apa yang tidak bisa dan belum mereka lakukan pada saat kecil, bisa mereka lakukan pada masa remaja. Bahkan mereka sering kali berfikir jika mereka sudah bisa mengatur hidupnya sendiri dan memiliki kebebasan atas pilihannya. Masa remaja sering juga disebut sebagai masa yang rawan dikarenakan adanya perubahan fisik maupun psikis yang dialami oleh seorang perempuan maupun laki-laki, sehingga sesuatu yang baik maupun buruk bisa terjadi pada masa ini. Masa remaja merupakan masa yang penting dalam tahap perkembangan manusia karena pada periode ini terjadi perubahan fisik dan psikologi (Windy, 2022). Depresi terjadi dengan salah satu ciri adalah dengan stres dan kecemasan berkepanjangan yang dapat menyebabkan terhambatnya aktivitas dan menurunnya kualitas fisik.

Survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 – 17 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (Gloria, 2022). *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)* mendefinisikan kesehatan mental remaja sebagai "kondisi dimana seorang remaja dapat mengatasi stres, berinteraksi secara sehat dengan orang lain,

belajar dengan baik, dan mengatasi perubahan dan tantangan yang terjadi selama masa remaja. Depresi/stress menjadi salah satu masalah kesehatan yang besar di Indonesia dan tidak bisa dianggap remeh oleh Pemerintah dan Masyarakat.

Depresi merupakan masalah kesehatan global yang serius, menduduki peringkat ke-4 sebagai penyakit yang paling umum di dunia. Tingginya prevalensi depresi di dunia dan Asia Tenggara membuat penelitian terkait tingkat depresi dan faktor penyebabnya di kawasan ini menjadi sangat penting. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat depresi tertinggi di Asia Tenggara terjadi pada kelompok remaja. Hal ini disebabkan karena masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosi, dan sosial (Pokhrel, 2024).

Ini mencakup aspek-aspek penting seperti kemampuan remaja untuk menghadapi tantangan yang muncul selama masa remaja, mengelola stres, dan tumbuh serta berkembang secara positif dalam aspek psikologis, emosional, dan sosial mereka. Stres pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada kehidupan remaja. Hal tersebut berpengaruh terhadap berbagai aspek seperti pada aspek kognitif yaitu remaja tidak bisa fokus yang menimbulkan dampak seperti menjadi pelupa, tidak mampu mengerjakan sesuatu yang rumit, ceroboh hingga tidak berenergi, sulit berpikir jernih dan produktivitas menurun, penilaian buruk, juga overthinking. Pada aspek emosi, remaja akan mengalami mood swing, sedih, cemas dan mudah tersinggung. Kemudian, berdampak juga pada aspek perilaku seperti pola tidur yang terganggu karena mengalami kesulitan untuk tidur, tidak mau makan, sering menunda pekerjaan, aktivitas berinteraksi di sekolah menjadi terganggu karena beban pikiran, dan menarik diri sehingga tidak bisa menjalin hubungan yang baik dengan teman (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Faktor eksternal pertama, hubungan sosial (keluarga, teman, guru, bimbingan konseling).

Kesehatan mental pada remaja perlu memasukkan aspek perkembangan anak-anak dan remaja termasuk kemampuan mengelola pikiran misalnya istirahat yang cukup, berolahraga, makan makanan sehat, berfikir positif, menahan emosi dengan cara tarik nafas dalam, menenangkan diri dengan cara berdzikir, serta membangun hubungan sosial misalnya mengikuti kegiatan

sosial, dan bakat untuk belajar (Salistia Budi et al., 2024). Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan lingkungan sekitar untuk mengenali tanda-tanda ini dan memberikan dukungan yang diperlukan. Upaya menjaga kesehatan mental remaja meliputi menciptakan lingkungan yang mendukung dan penuh kasih sayang. Orang tua disarankan untuk terlibat dalam kehidupan anak, menghargai perasaan mereka, dan mendorong mereka untuk berbicara tentang apa yang mereka rasakan.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis memandang perlu diadakannya peningkatan pengetahuan tetang gangguan kesehatan mental dengan cara melaksanakan penyuluhan gangguan kesehatan mental kepada remaja dikarenakan masih kurangnya tingkat pengetahuan mengenai gangguan kesehatan mental dan bagaimana cara menjaga kesehatan mental.

Setelah mewawancarai sekitar 10 remaja di Desa Ngrampal, Kebonromo Sragen, terdapat 6 remaja sudah mengetahui kesehatan mental melalui internet dan 4 diantaranya belum mengetahui kesehatan mental. Pentingnya edukasi mengenai kesehatan mental bagi remaja memiliki tujuan agar remaja peka terhadap kesehatan mentalnya karena jika tidak terkendali mereka bisa mengalami stress atau gangguan jiwa pada usia yang masih remaja sehingga tema kegiatan ini adalah “Edukasi Kesehatan Mental Pada Remaja Melalui Media Video”. Pengetahuan remaja terkait kesehatan mental dapat meningkat dengan pemberian penyuluhan menggunakan media yang tepat. Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada remaja melalui media poster dan video, terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait pendidikan kesehatan yang diberikan (Kisno Saputri, 2023).

Peningkatan pengetahuan remaja yang diberikan penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet dan video menunjukkan nilai pengetahuan yang lebih baik pada media video (Handini, 2021). Media audio visual, khususnya video terbukti memiliki efektivitas yang lebih baik dibandingkan media lain dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Dengan penerapan 1 hari dengan durasi video 2 menit 46 detik.