

Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental

Ana Fitriani¹, Syaifullah²

^{1,2}Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Makassar

E-mail: anafitriani@unismuh.ac.id¹, syaifullah@unismuh.ac.id

Article History:

Received: 26 Januari 2024

Revised: 30 Januari 2024

Accepted: 18 Februari 2024

Keywords: Needs Analysis,
Competency Development,
Competency Assessment

Abstract: *The high number of people suffering from mental health disorders in the current era of globalization means that every individual must increase their understanding and awareness of the importance of mental health. Individuals who have mental health make them able to develop their potential to be able to solve problems faced in their environment. Based on the results of previous research, data was obtained that one in twenty Indonesian teenagers experienced mental disorders in the last 12 months. These figures equate to 15.5 million and 2.45 million teenagers. The large demands faced by teenagers and their inability to adapt to these demands means that teenagers will experience pressure which has an impact on mental health disorders. Based on UU No. 18 of 2014 concerning Mental Health, it is stated that mental health efforts are every activity that aims to create an optimal level of mental health for each individual, family and community through promotive, preventive, curative and rehabilitative services which are carried out in an integrated, sustainable and comprehensive manner by the Government, Regional Government, or Community. So, this can be interpreted as saying that the importance of mental health awareness is very necessary to increase adolescent awareness. The aim of this activity is to broaden insight and increase awareness of mental health for teenagers. The method used is to provide outreach regarding mental health for teenagers. Based on these activities, the results obtained were that 109 of the 120 teenagers who were respondents or around 90.3% understood and were aware of the importance of mental health.*

PENDAHULUAN

World Health Organisation (WHO, 2017) menyatakan bahwa jumlah penderita gangguan jiwa di dunia sebesar 450 juta jiwa, jumlah kasus terbaru Kesehatan mental (WHO 2020) hampir mencapai 1 miliar orang sedangkan untuk di Indonesia sendiri menurut Kementerian Kesehatan (KEMENKES 2020) jumlah penderita gangguan jiwa di Indonesia tahun 2019 adalah 197 ribu jiwa dan pada tahun 2020 mencapai 277 ribu khusus dimana selalu mengalami peningkatan setiap tahunnya.

Penderita gangguan mental di Indonesia semakin bertambah tiap tahunnya. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) mengungkapkan bahwa prevalensi penderita gangguan kesehatan mental di Indonesia di tahun 2013 sekitar 6%, lalu mengalami penambahan menjadi 9,8% dengan gangguan mental emosional di tahun 2018 (Maya, 2021). Artinya dari populasi 170 juta orang, sebanyak 16 juta orang Indonesia yang terkena gangguan mental emosional (Robaeni et al., 2022). Tingginya angka penderita gangguan kesehatan mental membuat kita harus menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental.

Menurut Maramis, (2004) Kesehatan mental yang terganggu akan mengakibatkan gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk seperti skizofrenia, depresi, kecemasan, gangguan kepribadian, gangguan mental organik, gangguan psikomatik, bunuh diri, dan retadresi mental. Kegiatan Pemanfaatan Implementasi Promosi Kesehatan : Kesehatan Mental pada remaja ini dilakukan agar remaja semakin mengenal mengenai kesehatan mental khususnya pada remaja. Kesehatan mental adalah cara untuk menggambarkan kesejahteraan sosial dan emosional. Anak-anak dan remaja membutuhkan kesehatan mental yang baik untuk tumbuh, mengembangkan hubungan sosial yang kuat, beradaptasi dengan perubahan, dan menghadapi tantangan hidup.

Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan interaksi dengan manusia lain sebagai kebutuhan hidup. Hubungan yang baik dan komunikasi yang harmonis dengan orang lain dapat meningkatkan kesehatan mental Remaja. Remaja dapat berbagi pengalaman positif dan mendapatkan dukungan dalam kehidupan sosial dari orang-orang yang dekat dengan para remajadan orang-orang yang ada di sekitar .

Kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Bahkan, keduanya terkait erat. Mengelola serta menjaga diri para remaja dengan menjaga kesehatan mental para remajadan juga melakukan hal-hal produktif untuk menjaga kesehatan mental para remaja tersebut. Menjaga Kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Bahkan, keduanya memiliki hubungan yang tidak terpisahkan satu sama lain. Perhatikan ketenangan hari ini dan pastikan kita menopang diri sendiri dengan melakukan hal-hal produktif agar kesehatan tetap terjaga.

LANDASAN TEORI (Times New Roman, size 12) (Optional)

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang menggambarkan individu menjadi pribadi yang lebih sejahtera, menghargai kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta dapat berkontribusi pada komunitasnya. Saat ini, permasalahan psikologis pada remaja merupakan beban bagi individu, keluarga, dan lingkungan sosial yang dapat meluas sepanjang hayat. Terdapat peningkatan bukti dan kesadaran mengenai prevalensi kesulitan kesehatan mental yang memengaruhi populasi usia 14 tahun dan memiliki implikasi jangka panjang pada individu dan lingkungannya. Lebih dari separuh gangguan jiwa muncul pada masa remaja. Masalah kesehatan mental mempengaruhi 1 dari 7 orang (usia 10-19 tahun) di seluruh dunia, dan merupakan 13% dari beban penyakit global. Masalah-masalah tersebut sering kali tidak disadari dan tidak ditangani dengan baik. Diperkirakan 10% hingga 20% remaja menderita masalah psikologis dan sebagian besar remaja lainnya mengalami gejala yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan mereka. Memahami perubahan emosional, sosial, dan fisik selama masa remaja cukup diperlukan untuk mengembangkan program dan pengobatan yang mendukung kesehatan mental remaja di seluruh dunia dan membantu mencegah penyakit mental sebelum penyakit tersebut muncul. Prevalensi generasi muda yang menderita gangguan kesehatan mental telah meningkat secara signifikan. *Broken home* dan meningkatnya tekanan akademis menjadi salah satu hal yang memberikan kontribusi terhadap masalah psikologis.

Kesehatan mental menunjukkan tingkat kontribusi terhadap kegiatan sosial. Dari perspektif

positif, WHO menyatakan bahwa kesehatan mental adalah masalah mendasar untuk mencapai keadaan sejahtera dan fungsi manusia secara maksimal. Menurut WHO, kesehatan mental adalah keadaan kesehatan mental yang memungkinkan orang untuk melakukan yang terbaik, bekerja secara efektif dan berkontribusi positif terhadap lingkungan, bahkan ketika menghadapi situasi kehidupan yang penuh tekanan (Smith dan Miriam, 2013). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental bukan hanya tentang bebas dari penyakit mental, ini tentang memungkinkan individu untuk mencapai potensi mereka dan secara umum tangguh dan produktif dalam kehidupan normal mereka. , adalah tentang kesejahteraan manusia. yang dapat berkontribusi. Dioptimalkan untuk lingkungan (Kermode et al., 2007). Kesehatan mental, juga disebut sebagai keadaan mental dan emosional seseorang, dapat mempengaruhi seberapa efektif mereka berperilaku di lingkungan mereka, mencapai tujuan mereka, dan mengembangkan kepribadian mereka (Wojda-kornacka, 2016). Mencapai kesehatan mental berarti mengembangkan program dukungan dan secara strategis menangani upaya pencegahan.

Hal-hal yang menjadi isu kesehatan mental pada remaja saat ini dapat berupa isolasi sosial, stigma, diskriminasi, kesulitan pendidikan, perilaku berisiko, dan penyakit fisik semuanya terkait dengan remaja dengan gangguan psikologis. Selama masa remaja, banyak masalah kesehatan mental yang terlihat. Masalah kesehatan mental dapat mengganggu perkembangan sosial, kognitif, dan emosional remaja. Dalam skenario terburuk, hal ini dapat menyebabkan kematian. Bunuh diri merupakan masalah kesehatan masyarakat di banyak negara. Bunuh diri di kalangan remaja merupakan sepertiga dari seluruh kasus bunuh diri di seluruh dunia dan merupakan penyebab kematian tertinggi kedua dalam kelompok ini. Masalah kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti konflik keluarga, hilangnya persahabatan atau hubungan keluarga yang mendukung, perundungan, pelecehan seksual, dan penganiayaan anak oleh orang tua. Remaja lebih mungkin mengalami dampak buruk terhadap kesehatan mental jika mereka terpapar pada sejumlah besar faktor risiko. Masalah kesehatan mental pada generasi muda sulit dideteksi, diobati, dan ditindaklanjuti. Harus diakui bahwa masalah kesehatan mental bisa menjadi rumit, karena memerlukan pendanaan dan kontribusi yang cukup di luar keluarga dan sekolah. Oleh karena itu, upaya besar dalam bidang promosi kesehatan mental sangat diperlukan.

Menurut WHO, mempromosikan kesehatan mental adalah kegiatan yang menciptakan kondisi lingkungan yang mendukung dan memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan gaya hidup sehat (Reilly, Svirydzenka, Adams dan Dogra, 2018). WHO menyatakan bahwa kebijakan kesehatan mental mencakup promosi kesehatan mental dan tidak terbatas pada sektor kesehatan, tetapi juga mencakup pendidikan, pekerjaan, keadilan, transportasi, lingkungan, dll (O'Reilly, 2018). Promosi kesehatan mental di perguruan tinggi dan sekolah memerlukan pendekatan sistemik atau organisasi, dan dengan demikian keterlibatan multi-sektoral. Memajukan kesehatan mental juga mencakup seluruh organisasi di tingkat tertinggi sekolah atau kampus, mulai dari pimpinan sekolah hingga staf. Pemangku kepentingan tidak hanya mencakup guru dan siswa, tetapi juga pemimpin tingkat tinggi seperti politisi. Dalam industri, propaganda politik juga mencakup rencana pelatihan yang dirancang. Akhirnya, layanan psikiatri melayani mereka yang membutuhkan dukungan sebelum masalah serius muncul. Pada akhirnya, layanan kesehatan mental fokus pada siswa bermasalah (Smith & Miriam, 2013).

Saat ini, promosi kesehatan mental telah menjadi konsep global yang secara jelas dapat digambarkan untuk dapat meningkatkan kontrol terhadap determinan-determinan kesehatan, sehingga faktor-faktor kesehatannya dapat diperbaiki. Dalam hal ini, promosi kesehatan erat kaitannya dengan konsep pencegahan kesehatan dan pendidikan kesehatan (Smet, 1994). Adapun bentuk umum dari promosi kesehatan itu sendiri yang paling utama adalah dengan melakukan program promosi kesehatan yang pada umumnya banyak dilakukan oleh pemerintah. Salah satu

.....

bentuk yang paling umum dilakukan adalah dengan cara menyediakan, menyebarkan, serta memberikan informasi-informasi mengenai kesehatan secara luas dan terarah sebagai upaya agar individu-individu dapat berperilaku secara sehat.

Promosi kesehatan mental bertujuan untuk memberi manfaat bagi seluruh masyarakat dengan memfasilitasi dan mencapai kesehatan mental yang positif. Aksi multisektoral ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan individu, kelompok, dan masyarakat. Promosi kesehatan mental memahami kesehatan mental secara positif, bukan negatif, dan menciptakan program yang efektif untuk meminimalkan kesenjangan kesehatan melalui metode yang memberdayakan, partisipatif, dan kolaboratif. Memfokuskan kesehatan mental remaja sejak dini kemungkinan besar akan memberikan keuntungan langsung dengan meningkatkan kemampuan remaja dalam menghadapi stresor kesehatan mental. Tindakan dini dapat membantu meminimalkan risiko buruknya kesehatan mental remaja di masa depan dan memungkinkan remaja mengembangkan kemampuan dan praktik pencarian kesehatan mereka sendiri. Promosi kesehatan mental remaja adalah teknik proaktif yang paling efektif untuk mencegah penyakit mental dan kecacatan saat ini dan di masa depan. Setiap orang terkait dengan promosi kesehatan mental dapat dilakukan oleh orang tua, teman, sekolah, komunitas, serta remaja itu sendiri.

METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan program kerja yang dilakukan kepada remaja, yakni dengan meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental melalui kampanye promosi kesehatan mental yang bertepatan dengan Hari Kesehatan Mental Sedunia pada tanggal 10 Oktober 2023. Kegiatan kampanye promosi kesehatan mental ini dilakukan oleh mahasiswa yang telah mengambil Mata Kuliah Kesehatan Mental, sehingga pemahaman terkait kesehatan mental lebih optimal dalam memberikan sosialisasi dan pemahaman mengenai kesehatan mental. Dalam kegiatan ini, dilibatkan pula remaja dari berbagai jenjang pendidikan sebagai peserta yang menerima promosi kesehatan mental ini. Para peserta juga diberikan *pre-test* dan *post-test* terkait pemahaman peserta mengenai kesehatan mental agar dapat dilihat mengenai perubahan tingkat pemahaman setelah mengikuti kampanye promosi kesehatan mental ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program kegiatan ini dimulai dengan terlebih dahulu mahasiswa menerima materi terkait dengan kesehatan mental agar dapat lebih memahami materi dan lebih optimal dalam melakukan *transfer knowledge* dalam pelaksanaan kegiatan. Kemudian mahasiswa akan menyusun rancangan program kegiatan dan menyiapkan modul pelaksanaan kegiatan. Setelah menyiapkan kegiatan tersebut, maka selanjutnya mempersiapkan dan mengundang remaja untuk menghadiri kegiatan promosi kesehatan mental.

Tabel 1. Rundown Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1.	Penerimaan materi kesehatan mental	01 Juli 2023 – 12 September 2023
2.	Penyusunan rancangan dan modul promosi kesehatan mental	13 September – 30 September 2023
3.	Pengurusan izin dan mengundang peserta	01 Oktober – 09 Oktober 2023
4.	Pelaksanaan promosi kesehatan mental	10 Oktober 2023

Hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini adalah remaja dapat lebih memahami mengenai arti dan peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengikuti kegiatan ini, remaja juga semakin sadar akan pentingnya kesehatan mental. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, bahwa sebanyak 109 dari 120 orang atau setara dengan 90,3% sadar akan kesehatan mental. Sementara 11 dari 120 orang atau 9,7% belum memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Berdasarkan hal tersebut pula diperoleh gambaran data mengenai alasan pentingnya kesehatan mental, yakni 1) dapat mengontrol gaya hidup; 2) menciptakan kebahagiaan; 3) pemikiran yang lebih positif; 4) menunjang kesehatan fisik; 5) meningkatkan kepercayaan diri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, ditemukan bahwa terdapat peningkatan pemahaman mengenai kesehatan mental dari remaja. Dengan adanya promosi kesehatan mental ini, remaja dapat menambah wawasan dan lebih memahami terkait dengan kesehatan mental, sehingga diharapkan dapat lebih sadar mengenai pentingnya kesehatan mental. Berdasarkan data terkait pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental yaitu: kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana individu dapat menemukan potensi yang dimiliki, bekerja dengan baik, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mampu menghadapi berbagai tekanan dan masalah dalam hidup, bersikap tenang, menikmati hidup, mencintai diri sendiri, selalu berpikir positif, dan berbuat baik di lingkungannya. Hal ini sesuai dengan pengertian kesehatan mental dari *World Health Organization* (WHO), yaitu suatu keadaan dimana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan dalam hidup, dapat bekerja dengan produktif, serta dapat berkontribusi kepada masyarakat (Fakhriyani, 2019).

Wojda (2016) dan Ramey (2015) menyatakan bahwa pemberian proteksi dan promosi kesehatan mental kepada generasi muda akan memberikan kontribusi positif. Hal tersebut tergambar dari hasil pemberian promosi kesehatan mental, dimana remaja dapat lebih memberdayakan dan menyesuaikan diri terhadap tuntutan yang terdapat di lingkungannya. Saat ini, isu terkait dengan masalah kesehatan mental pada remaja cukup menjadi salah satu hal yang menarik. Tekanan yang dialami oleh remaja, baik dari segi akademi, lingkungan sosial, keluarga dan masalah perilaku membuat kesehatan mentalnya menjadi terpengaruh. Masalah akademik berkaitan dengan tuntutan prestasi dan penyelesaian studi yang sedang ditempuh. Sebagai remaja tentunya membutuhkan banyak informasi terkait bidang yang akan dipelajari. Jika adanya beban yang terlalu berat karena tugas dan kurangnya minat terhadap bidang ilmu sebagai contoh permasalahan yang mampu menekan mahasiswa secara berkepanjangan maka akan mempengaruhi proses belajarnya. Hal ini menjadi siklus, sehingga berhubungan dengan kesehatan mental (Douce et al., 2014). Fowler juga menyebutkan bahwa kondisi kesehatan mental yang optimal juga mendukung terhadap aktivitas belajar, sosial, dan berkurangnya perilaku menyimpang (Smith & Myriam, 2013). Masalah keluarga yang terjadi sebelum individu menjadi mahasiswa juga dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental. Keluarga merupakan sistem sosial terkecil dimana membentuk suatu aktivitas yang memungkinkan anggotanya berinteraksi. Masalah dalam keluarga yang berkepanjangan dapat menjadi tekanan tersendiri, dan dapat mempengaruhi kesehatan mental (WHO, 2004). Oleh karena itu, pentingnya untuk dilakukan sosialisasi terhadap kesehatan mental menjadi salah satu pertimbangan bagi stakeholder terkait di bidangnya agar masyarakat secara umum juga dapat lebih menyadari akan kesehatan mental dari diri pribadinya guna mencegah gangguan mental yang dapat terjadi.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian-uraian di atas, dapat diketahui bahwa kesehatan mental menjadi salah satu

hal yang penting untuk dipahami oleh masyarakat selain kesehatan fisik. Keduanya sama pentingnya dalam kehidupan individu. Dengan adanya promosi kesehatan mental yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan pemahaman dan kesadaran terkait dengan pentingnya kesehatan mental yang dimiliki individu agar dapat lebih memberdayakan dan kesadaran akan diri sendiri guna meminimalisir gangguan ataupun hal-hal yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan pikiran yang dihadapi oleh individu.

DAFTAR REFERENSI

- Douce, L. A., Keeling, R. P., Collins-eaglin, J., Kilmer, J. R., Olson, T. A., & Sponsler, B. A. (2014). *Primer on College Student Mental Health* Authors.
- Maramis, W.F.2004. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Edisi Ketujuh.Surabay : Airlangga Universitas Press.
- O'Reilly M, Adams S, Whiteman N, Hughes J, Reilly P, Dogra N. Whose responsibility is adolescent's mental health in the UK? Perspectives of Key Stakeholders. *School Ment Health*. 2018;10(4):450–461.
- Robaeni, T. P., Hadisiwi, P., & Hafiar, H. (2022). Pengemasan Kegiatan Sebagai Upaya Promosi Kesehatan Mental Dalam Program Switch-Up. *ETTISAL : Journal of Communication*, 7(1), 17. <https://doi.org/10.21111/ejoc.v7i1.8040>
- Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo Widiasarana Indonesia
- Smith, H., & Myriam, F. (2013). Promoting youth mental health through the transition from high school – Literature review and environmental scan, (April).
- WHO. (2004). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice: Summary Report*. Geneva, World Health Organization. Retrieved. Http://Www.Who.Int/Mental_Health/Evidence/En/Promoting_Mhh.Pdf, 68. <https://doi.org/10.1111/j.1466-7657.2004.00268.x>
- Wojda-kornacka, J. (2016). What mental health promotion do university students need ?, *14*(3), 53–72. <https://doi.org/10.1515/pjap-2015-0062>
-