

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, kesehatan mental adalah kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya, mampu menyadari potensinya sendiri, mampu mengatasi tekanan, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan mental merupakan komponen integral dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendukung kemampuan individu dan kolektif kita untuk membuat keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia tempat kita tinggal .¹ Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Mental, kondisi tersebut mencakup pertumbuhan fisik, mental, spiritual, dan sosial individu. Ketika seseorang mengalami gangguan mental, kecemasan bisa mendominasi kehidupannya. Kesehatan mental menunjukkan tingkat kontribusi terhadap kegiatan sosial.²

Definisi remaja juga disampaikan oleh *World Health Organization* (WHO) remaja didefinisikan sebagai individu dalam rentang usia 10-19 tahun yang mencakup masa dari sekolah menengah pertama, sekolah menengah akhir, hingga awal masa perkuliahan.³ Beberapa remaja berisiko tinggi terhadap masalah kesehatan mental karena kondisi kehidupan mereka, seperti stigma, diskriminasi, atau pengucilan, serta kurangnya akses terhadap dukungan dan layanan kesehatan yang berkualitas.⁴

Masalah kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk kemampuan mereka dalam pendidikan, interaksi dalam hubungan keluarga yang positif, serta membangun dan menjaga hubungan sosial serta kemandirian.⁵ Sumber dukungan yang paling sering dicari oleh remaja meliputi teman sebaya, orang tua, informasi, dan guru di sekolah, dalam urutan frekuensi tertentu.⁶ Temuan ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya di Kanada, yang menekankan pentingnya bagi remaja untuk membangun hubungan

yang baik dengan keluarga, teman, dan penyedia layanan kesehatan guna membantu mereka mengelola kondisi kesehatan mental dengan baik.⁷

Menurut survei terbaru I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) tahun 2022, sekitar 1 dari 20 atau 5,5 persen remaja usia 10-18 tahun telah didiagnosis mengalami gangguan mental, yang dikenal sebagai orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Sementara itu, sekitar sepertiga atau 34,9 persen dari remaja dalam kelompok usia yang sama mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental atau masalah kejiwaan (ODMK). Dari hasil survei di atas, angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja.⁸

Mengacu pada data Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri), populasi Indonesia pada pertengahan tahun 2024 mencapai 279,58 juta jiwa. Dengan jumlah penduduk remaja usia 10-19 tahun mencapai 46,2 juta jiwa. Hampir 20% dari total penduduk Indonesia berada dalam rentang usia 10-19 tahun, sehingga populasi remaja dapat dikatakan memiliki peran penting bagi perkembangan Indonesia.⁸

Faktor-faktor risiko yang menyebabkan gangguan kesehatan mental dan jiwa meliputi berbagai hal. Faktor genetika mencakup riwayat keluarga dengan gangguan kesehatan mental atau ketidakseimbangan senyawa kimia dalam otak. Faktor ekonomi termasuk mengalami kerugian finansial seperti kehilangan pekerjaan atau pendapatan yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan berlebihan. Faktor fisik seperti pengalaman kekerasan fisik atau seksual, jika tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan trauma kronis yang berujung pada gangguan kesehatan mental. Faktor sosial melibatkan diskriminasi atau bullying serta tinggal di lingkungan yang buruk yang dapat mengakibatkan isolasi sosial dan depresi. Faktor-faktor ini saling berhubungan dan dapat mempengaruhi terjadinya gangguan kesehatan mental.⁹

Menurut data yang diperoleh dari Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jambi tahun 2022 dan 2023, prevalensi gangguan kesehatan mental berdasarkan wilayah yang terdapat di Provinsi Jambi sebagai berikut:

**Tabel 1.1 Kunjungan Pasien Berdasarkan Wilayah
di Provinsi Jambi Tahun 2022 dan 2023**

No	Kabupaten/Kota	2022	2023
1.	<i>Kota Jambi</i>	<i>1645</i>	<i>2097</i>
2.	Tanjab Timur	426	384
3.	Tanjab Barat	411	446
4.	Muaro Bungo	288	326
5.	Tebo	296	393
6.	Batanghari	318	409
7.	Muaro Jambi	361	462
8.	Merangin	250	263
9.	Sarolangun	203	298
10.	Kerinci	260	271
11.	Sungai Penuh	152	190

Sumber : Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jambi, 2022 & 2023

Berdasarkan tabel 1.1, bahwa kunjungan pasien gangguan kesehatan mental di semua Kabupaten atau Kota yang terdapat di Provinsi Jambi menunjukkan angka tertinggi pada tahun 2022 yaitu Kota Jambi dengan jumlah 1645 dan meningkat menjadi 2097 pada tahun 2023, jika di bandingkan dengan Kota Sungai penuh yaitu memiliki angka terendah dengan jumlah 152 pada tahun 2022 dan angka terendah dengan jumlah 190 pada tahun 2023.¹⁰

Selanjutnya, adapun berdasarkan data yang diperoleh dari Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jambi tahun 2020- 2023, kunjungan pasien berdasarkan usia seperti yang tercantum dalam tabel berikut.¹⁰

**Tabel 1.2 Kunjungan Gangguan Kesehatan Mental berdasarkan Usia
Di Provinsi Jambi Tahun 2020 - 2023**

No	Usia	Per Tahun			
		2020	2021	2022	2023
1.	0-12 Tahun	17	8	2	0
2.	13-18 Tahun	173	187	207	291
3.	19-24 Tahun	551	558	664	753
4.	25-44 Tahun	2700	2335	2887	3273
5.	45-61 Tahun	817	758	841	1264
6.	>61 Tahun	81	100	145	184

Sumber : Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jambi, 2020 & 2023

Berdasarkan tabel 1.2, bahwa kunjungan pasien berdasarkan usia dari tahun 2020-2023, terjadi peningkatan disetiap tahun nya pada usia Remaja awal 13-18 Tahun dengan jumlah 173 pada tahun 2020, 187 pada tahun 2021, 207 pada tahun 2022 dan 291 pada tahun 2023. Selanjutnya terjadi peningkatan di setiap tahun nya pada Remaja akhir usia 19-24 Tahun dengan jumlah 551 pada tahun 2020, 558 pada tahun 2021, 664 pada tahun 2022 dan 753 pada tahun 2023.¹⁰

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, sekitar 6,1% penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas, atau sekitar 11 juta orang, menunjukkan gejala-gejala depresi dan kecemasan. Prevalensi depresi pada remaja di Indonesia mencapai 6,2%. Depresi pada remaja sering kali disebabkan oleh tekanan akademik, pengalaman bullying, dinamika keluarga, dan masalah ekonomi.¹¹ Menurut penelitian oleh Dianovinina dan rekan-rekan (2018), kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, kondisi fisik, pendidikan, kurangnya pengetahuan, jenis kelamin, dukungan keluarga, dan lingkungan.¹²

Menurut penelitian Deshinta et al. (2020), jenis kelamin memainkan peran penting dalam kesehatan mental remaja, terutama bahwa remaja perempuan cenderung mengalami gangguan kesehatan mental lebih sering dibandingkan dengan remaja laki-laki, dikarenakan pengaruh faktor hormon.¹³ Selain itu, Yunita et al. (2018) menemukan bahwa dukungan keluarga berhubungan secara signifikan dengan kesehatan mental remaja.⁶ Temuan ini konsisten dengan penelitian

sebelumnya oleh Erna et al. (2019), yang menyatakan bahwa dukungan keluarga dan lingkungan berpengaruh besar terhadap kesehatan mental seseorang.⁹ Mereka menegaskan bahwa tingkat kesehatan mental seseorang dapat dipengaruhi baik secara positif maupun negatif oleh kualitas dukungan keluarga serta hubungan individu dengan lingkungannya.

Peningkatan persentase gangguan mental bisa disebabkan oleh pengabaian terhadap kesehatan mental. Selama beberapa dekade terakhir, kesehatan mental sering diabaikan dalam masyarakat luas karena pandangan umum yang menempatkan kesehatan fisik sebagai prioritas utama untuk kelangsungan hidup.¹⁴ Namun sebenarnya, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental memiliki peran yang sama pentingnya dalam menjaga kesejahteraan manusia. Kesadaran yang lebih rendah terhadap kesehatan mental, khususnya di Indonesia, sebagian besar disebabkan oleh rendahnya literasi kesehatan mental di kalangan masyarakat.¹⁵ Literasi kesehatan mental mencakup pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan psikologis yang memungkinkan individu untuk mengenali, mengelola, dan mencegah gangguan tersebut.¹⁶

Dampak dari literasi kesehatan mental yang rendah sangat signifikan. Individu dengan literasi rendah mungkin tidak siap mengatasi gejala gangguan psikologis yang mereka alami, bahkan mungkin menolak untuk mengakui adanya masalah psikologis tersebut.¹⁷ Di sisi lain, minimnya pemahaman tentang kesehatan mental dapat memperburuk stigma terhadap individu yang mengalami gangguan psikologis. Banyak dari mereka yang diberi label negatif seperti "stres", "gila", atau "berperilaku aneh", yang dapat mengakibatkan isolasi sosial dan penolakan dalam mencari bantuan.¹⁸

Secara keseluruhan, meningkatkan literasi kesehatan mental dalam masyarakat adalah langkah penting untuk mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan kesehatan mental yang serius seperti halnya perawatan kesehatan fisik.¹⁸

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses dinamis dalam mengubah perilaku, di mana perubahan tersebut tidak hanya berlangsung melalui transfer

materi atau teori dari satu pihak ke pihak lain, tetapi juga melalui kesadaran internal individu, kelompok, atau masyarakat itu sendiri. Tujuan utama dari pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku masyarakat yang tidak sehat menjadi lebih sehat. Tujuan ini dapat tercapai dengan asumsi bahwa manusia selalu mampu belajar dan mengubah dirinya (secara umum, manusia cenderung beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya), dan perubahan tersebut bisa diinduksi. Pendidikan kesehatan merupakan fondasi penting bagi kegiatan dalam bidang kesehatan masyarakat untuk mencapai masyarakat yang sehat secara fisik, mental, sosial, dan ekonomi.¹⁹

Menurut Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 tahun 2003, Bagian 1 Pasal 1, pendidikan merupakan upaya yang disengaja dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran di mana siswa secara aktif mengembangkan potensi diri mereka.²⁰ Tujuan utama pendidikan adalah agar siswa memperoleh kekuatan spiritual, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan untuk diri mereka sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara.²¹ Pembelajaran merupakan istilah yang sangat terkait dan tidak dapat dipisahkan dalam proses pengajaran dan pembelajaran. Pembelajaran dilakukan untuk menciptakan lingkungan atau memberikan layanan agar peserta didik dapat belajar. Dalam proses pembelajaran, penggunaan media sangat penting untuk menciptakan kondisi pembelajaran yang efektif.

Sayangnya, menurut data awal Januari 2020 dari UNESCO, Indonesia menempati peringkat kedua terbawah dalam hal literasi global, yang mencerminkan minat baca masyarakat yang sangat rendah. UNESCO melaporkan bahwa minat baca masyarakat Indonesia hanya mencapai 0,001%, yang menunjukkan bahwa dari 1.000 populasi, hanya ada satu orang yang memiliki minat membaca. Menurut riset yang dilakukan oleh *Central Connecticut State University* yang berjudul "*World's Most Literate Nations Ranked*" pada Maret 2016, Indonesia menempati posisi ke-60 dari 61 negara dalam hal minat membaca, tepat di atas Botswana (61) dan di bawah Thailand (59). Hal ini cukup ironis mengingat Indonesia memiliki

infrastruktur yang mendukung literasi yang lebih baik daripada sebagian besar negara-negara Eropa.²²

Menurut Peneliti sebelumnya Sri Melyanti (2019), buku saku merupakan media cetak yang efektif sebagai sumber belajar bagi siswa. Buku saku berisi materi-materi praktis dengan tampilan menarik, mudah dibawa ke mana-mana, dan membantu siswa untuk tetap fokus dalam proses pembelajaran. Isinya dikemas dengan tulisan-tulisan dan gambar-gambar yang menarik, sehingga dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mempelajari informasi yang terdapat di dalamnya.²³ Stimulus visual, seperti gambar, lebih efektif dalam menghasilkan pemahaman yang baik, termasuk dalam kegiatan mengingat, mengenali, mengingat kembali informasi, dan menghubungkannya dengan fakta dan konsep.²⁴

Media adalah alat yang berfungsi sebagai perantara untuk mengirimkan pesan atau informasi dari pengirim kepada penerima. Dengan menggunakan media secara tepat dan bervariasi dalam proses pembelajaran, dapat meningkatkan motivasi belajar serta mengurangi sikap pasif siswa.²⁵

Media cetak seperti buku saku memiliki beberapa kelebihan. Pertama, materi dalam buku saku dapat dipelajari oleh siswa sesuai dengan kebutuhan, minat, dan kecepatan belajar masing-masing. Kedua, buku saku mudah dibawa ke mana saja, memungkinkan siswa untuk belajar kapan pun mereka mau. Ketiga, tampilannya menarik dengan dilengkapi gambar dan warna, yang membuatnya lebih menarik bagi siswa. Buku saku juga memiliki karakteristik yang berbeda dengan bahan ajar lainnya, terutama dari segi ukuran yang kecil dan kepraktisan penggunaannya. Meskipun kecil, buku saku tetap menyajikan materi yang lengkap dengan rangkuman untuk memudahkan pemahaman siswa. Dalam penggunaannya, buku saku dapat digunakan oleh guru sebagai media pembelajaran yang praktis di kelas tanpa memerlukan kemampuan atau keahlian khusus.²⁶

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 22 Juli 2024 melalui wawancara dengan guru PJ bimbingan konseling SMA Negeri 06 Kota Jambi diketahui bahwa, Sekolah Menengah Atas (SMA) 06 Kota Jambi merupakan sekolah yang terakreditasi A dengan rincian siswa laki-laki 428 dan perempuan 456.

Dari beberapa kelas yang ada, diketahui bahwa terdapat kelas dengan absensi kehadiran yang sedikit disebabkan karena faktor ekonomi, dukungan orang tua, dan lingkungan sekitar. Serta terdapat juga semangat siswa yang turun dalam melaksanakan proses pembelajaran. Selain itu, pihak sekolah masih jarang melakukan edukasi ataupun media pembelajaran yang berkaitan dengan informasi atau pencegahan kesehatan mental remaja sehingga siswa dan siswi masih kurang mengetahui pentingnya dalam menjaga kesehatan mental tersebut. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengembangkan media kesehatan berbentuk Buku Saku sebagai upaya mengenalkan kesehatan mental remaja kepada siswa dan siswi SMA Negeri 06 Kota Jambi.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan permasalahan pada latar belakang diatas, terdapat kunjungan pasien gangguan kesehatan mental di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jambi pada kelompok usia remaja awal terjadi peningkatan di setiap tahunnya dari tahun 2020-2023. Pada usia remaja awal 13-18 Tahun dengan jumlah 173 pada tahun 2020, 187 kasus pada tahun 2021, 207 kasus pada tahun 2022 dan 291 kasus pada tahun 2023. Setelah melakukan survey awal di SMA Negeri 06 Kota Jambi, diketahui bahwa masih terdapat beberapa permasalahan kesehatan mental yaitu, terdapat beberapa kelas dengan absensi kehadiran yang sedikit disebabkan karena faktor ekonomi, dukungan orang tua, dan lingkungan sekitar. Selain itu, edukasi maupun media informasi terkait kesehatan mental pun masih minim tersedia di lingkungan sekolah tersebut. Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah yang diambil yaitu:

1. Bagaimana mengembangkan buku saku mengenai Kesehatan mental remaja di SMA Negeri 06 Kota Jambi?
2. Bagaimana analisis kelayakan buku saku mengenai Kesehatan mental remaja sebagai media edukasi Kesehatan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diperolehnya media edukasi berupa buku saku yang membahas tentang kesehatan mental pada remaja.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui cara membuat media buku saku sebagai media edukasi Kesehatan mengenai Kesehatan mental remaja.
2. Mengetahui analisis kelayakan produk buku saku sebagai media edukasi kesehatan mengenai Kesehatan mental remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Mampu meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman terkait pengembangan media informasi Kesehatan. Sehingga dapat dijadikan pembelajaran dan diterapkan dalam kehidupan.

1.4.2 Bagi Dinas Pendidikan

Produk buku saku dapat dipakai menjadi media pembelajaran dalam mengenalkan Kesehatan mental remaja bagi siswa/siswi SMA.

1.4.3 Bagi Dinas Kesehatan

Produk buku saku penelitian dapat membantu dalam menyebarkan informasi Kesehatan mengenai Kesehatan mental remaja yang bisa digunakan untuk meningkatkan pengetahuan remaja sedari dini dalam Upaya menjaga Kesehatan mental remaja.

1.4.4 Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi peneliti selanjutnya untuk dijadikan referensi lebih lanjut dan untuk pelaksanaan tahap selanjutnya dilakukan sesuai dengan proses pengembangan Borg dan Gall.