

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Definisi kesehatan salah satunya ditentukan oleh komponen kesehatan mental. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat dengan mudah memahami potensi mereka, menyelesaikan permasalahan kehidupan sehari-hari, bekerja produktif serta bersosialisasi dalam lingkungan masyarakat.¹ Beberapa tanda seseorang mempunyai kondisi kesehatan mental yang baik ialah antara lain dapat mengenali kemampuannya, mampu menyesuaikan diri dari segala tekanan hidup, mampu bekerja produktif dan menghasilkan penghasilan, serta dapat ikut turut serta dalam kehidupan bermasyarakat. Seseorang dengan kesehatan mental yang buruk akan kesulitan beradaptasi dengan tekanan hidup, yang dapat mengalami pada stress berat, gejala gangguan psikologis, hingga menjadi pribadi yang obsesif atau delusional.²

Masa remaja merupakan masa perkembangan antara masa anak-anak dengan masa dewasa. Perubahan dan perkembangan yang terjadi ini dapat memicu terjadinya gangguan kesehatan mental. Pada tahap ini, pengetahuan pada remaja tentang kesehatan mental sangatlah penting. Dengan pengetahuan yang dimiliki remaja tentang kesehatan mental, remaja dapat lebih mudah mengenali tanda-tanda awal gangguan mental dan memiliki pemahaman yang baik sehingga remaja dapat meningkatkan kemampuan mereka terhadap bahaya gangguan mental.³

Berdasarkan data oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), disampaikan bahwa 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki Gangguan Mental Emosional (GME), Gangguan cemas merupakan gangguan mental yang paling banyak dialami oleh remaja dan depresi mencapai 26.7%, dalam arti ini maka ada sekitar 2,45 juta remaja di Indonesia membutuhkan penanganan segera.⁴ Stigma negatif terhadap kesehatan mental seringkali membuat remaja enggan untuk mencari bantuan profesional sehingga banyak orang yang membutuhkan bantuan menjadi takut dan penanganannya menjadi terhambat.⁵

Kurangnya pengetahuan yang dimiliki tentang kesehatan mental seringkali membuat banyak remaja tidak menyadari tanda atau gejala awal gangguan

kesehatan mental. Kesehatan mental bagi anak-anak maupun remaja dapat dipengaruhi oleh salah satu faktor sosial, seperti keluarga. Banyak dari anak remaja seperti siswa atau mahasiswa mendapat tuntutan akademik, tanggung jawab yang besar, serta ketidakharmonisan hubungan yang dimiliki orang tua dan anak sehingga menimbulkan rasa trauma kepada mereka.⁶

Masalah kesehatan mental yang dialami remaja dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Gangguan mental yang parah dapat menyebabkan penyakit fisik dan keinginan untuk melukai diri sendiri atau tindakan bunuh diri. Tingginya angka bunuh diri merupakan masalah kesehatan mental yang membutuhkan perhatian serius salah satunya di Indonesia. Menurut laporan dari Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia, dilaporkan bahwa angka kasus bunuh diri di Indonesia mencapai 670 jumlah kasus terdapat 670 jumlah kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia dan meningkat pada tahun 2022 menjadi 826 kasus bunuh diri. Kondisi ini semakin buruk oleh stigma sosial yang masih negatif terhadap penderita gangguan mental yang menyebabkan individu merasa diasingkan dan tidak mencari bantuan.⁷

Data survei oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPA) yang diterbitkan pada Juli 2024 menyatakan bahwa dalam 34 provinsi di Indonesia, anak perempuan memiliki gejala depresi lebih tinggi jika dibandingkan dengan anak laki-laki, dengan angka 93% gejala depresi ditunjukkan pada rentang 14 – 18 tahun dan 7% pada rentang usia 10 – 13 tahun.⁸

Kemudian, menurut Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, menampilkan bahwa terdapat 360.827 masyarakat Indonesia dengan usia diatas 15 tahun memiliki gangguan mental, sementara pada Kota Jambi setidaknya terdapat sekitar 7.890 remaja di atas 15 tahun memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup.⁹ Sedangkan, dari hasil rekapitulasi data Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi tahun 2018 sebanyak 7.440 jiwa yang menjalani rawat inap dan 40.348 jiwa rawat jalan di RSJ Provinsi Jambi.¹⁰

Di tengah tingginya jumlah kasus gangguan mental, penggunaan poster sebagai media untuk memberikan edukasi tentang kesehatan mental sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Seperti pada penelitian sebelumnya yang

dilakukan oleh Yeni&Arif pada tahun 2024, dilakukannya pemaparan edukasi menggunakan poster dan penyuluhan tentang pengetahuan kesehatan mental sebanyak 99 responden siswa/i SMA. Kemudian diberikan tes berupa *pre-test* sebelum pemaparan edukasi dan *post-test* setelah pemaparan edukasi. Dari hasil penelitian yang didapatkan adanya dampak signifikan dalam peningkatan wawasan terhadap kesehatan mental sebelum diberikannya intervensi.¹¹

Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Iwan (2024) yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja rentang usia 17-18 tahun setelah diberikannya materi melalui poster dan infografis dengan audiens sebanyak 174 orang¹². Sedangkan penelitian yang dilakukan dengan penyuluhan oleh Surya dan Nur, dengan menggunakan poster sebagai media penyuluhan kesehatan masyarakat dapat memahami isi pesan dan adanya keinginan untuk mengubah sikap.¹³

Penggunaan media pembelajaran dalam memberikan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja. Lebih dari 70% media poster digunakan dalam kegiatan pembelajaran karena efektif dalam menarik perhatian. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nadhifah dkk (2023) mengatakan bahwa terjadi peningkatan pada aspek kognitif sebesar 69,78% pada penyampaian edukasi jika menggunakan media pembelajaran, salah satunya poster.¹⁴ Penelitian lain yang dilakukan oleh Taufik dkk (2023) mengatakan bahwa media poster dalam peningkatan pengetahuan lebih efektif dibandingkan menggunakan media leaflet.¹⁵

Minimnya pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan hidup mereka, banyak remaja kurang menyadari pentingnya pengetahuan tentang kesehatan mental akibatnya masalah gangguan mental seringkali terabaikan. Penggunaan poster sebagai media edukasi pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan mereka terlebih lagi poster merupakan media visual yang menarik untuk penyampaian informasi secara ringkas sehingga mudah dipahami oleh remaja.¹⁶

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di SMAN 5 Kota Jambi, dari 25 siswa/i yang mengisi survei awal didapatkan bahwa 17 siswa/i tidak sering membaca dan mencari informasi tentang kesehatan mental dari internet maupun

poster sehingga pengetahuan yang dimiliki masih kurang. Lokasi ini dipilih dengan pertimbangan SMAN 5 Kota Jambi memiliki jumlah siswa/i terbanyak dibanding SMA lain serta seringnya siswa berkonsultasi ke ruang bimbingan konseling untuk menceritakan masalah pribadi mereka yang menunjukkan bahwa siswa/i di SMA ini membutuhkan perhatian dan dukungan emosional terkait kesehatan mental mereka.

Poster memiliki peluang yang harus dimanfaatkan untuk melakukan penyebaran informasi sebagai sarana edukasi. Poster mampu menarik perhatian dengan desain yang ringkas memungkinkan pesan-pesan kesehatan mental tersampaikan lebih efektif dan cepat.¹¹ Poster dapat dijadikan peneliti sebagai wadah untuk melakukan intervensi kesehatan terutama dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan mental. Dengan ini peneliti akan melakukan intervensi melalui media poster dengan tujuan mengetahui keberadaan pengaruh intervensi edukasi poster dengan kesehatan mental remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah kesehatan mental dikalangan remaja masih banyak ditemui dan perlu ditangani. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya kesadaran dan pemahaman mengenai kesehatan mental yang dapat memperburuk stigma mereka. Intervensi kesehatan mental melalui poster dapat menunjukkan peluang yang besar dalam menjangkau pengetahuan remaja terkait sarana edukasi dan informasi. Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu "Bagaimana Pengaruh Media Poster Terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMAN 5 Kota Jambi"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengidentifikasi pengaruh penggunaan media poster baik sebelum dan sesudahnya, terhadap pengetahuan dan sikap terkait kesehatan mental remaja di lingkungan SMAN 5 Kota Jambi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui presentase pengetahuan dan sikap remaja terhadap kesehatan mental sebelum dan sesudah intervensi di SMAN 5 Kota Jambi.

2. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental di kalangan remaja baik sebelum maupun sesudah pemberian intervensi kesehatan mental dengan memanfaatkan poster pada remaja di lingkungan SMAN 5 Kota Jambi
3. Untuk menganalisis sikap terhadap kesehatan mental di kalangan remaja baik sebelum maupun sesudah pemberian intervensi kesehatan mental menggunakan poster di lingkungan SMAN 5 Kota Jambi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Berdasarkan teoritis, diharapkan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pengetahuan dasar terkait kesehatan mental. Sedangkan untuk spesifiknya, diinginkan penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai pengetahuan dan sikap tentang kesehatan mental pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang lebih banyak kepada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi tentang bagaimana media edukasi mempengaruhi pengetahuan dan sikap tentang kesehatan mental pada remaja.
2. Bagi SMAN 5 Kota Jambi
Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pertimbangan bahan evaluasi bagi sekolah untuk memberikan edukasi terkait kesehatan mental di kalangan remaja.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya
Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan acuan atau referensi dalam pengembangan teori terkait kesehatan mental.