

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

. Kesehatan mental menurut WHO adalah keadaan kesejahteraan dimana seorang individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan dapat berkontribusi di dalam komunitasnya. Jika terjadi gangguan kesehatan mental maka akan memberikan dampak yang luas pada bidang kesehatan, sosial, hak asasi manusia serta sektor ekonomi di seluruh dunia.

Di Indonesia, gangguan mental masih menjadi salah satu permasalahan yang signifikan. Menurut data Riskesdas 2018 gangguan mental emosional penduduk di Indonesia mencapai 9,8%. Di Provinsi Jawa Tengah prevalensi gangguan mental emosional masyarakat, menurut Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2018) yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional sebesar 4,40%. Pada kelompok usia 15-24 tahun prevalensinya sebanyak 8,07%. Pada kelompok jenis kelamin, prevalensi gangguan mental emosional yang terjadi pada laki-laki sebanyak 6,01% dan pada perempuan sebanyak 9,34%. Pada remaja yang masih sekolah, prevalensi gangguan mental emosional sebanyak 8,23%. Sedangkan prevalensi gangguan mental emosional di daerah Kabupaten Semarang sebesar 2,90%.

Gangguan mental emosional salah satunya adalah stres atau kecemasan. Menurut Augesti, dkk (dalam Fitry, 2019) stres tidak dapat

dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat. Remaja juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres pada remaja dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri.

Masa remaja menurut Sarwono (2013) merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Tahap perkembangan remaja menurut Erikson menyatakan bahwa remaja berada pada tahap identitas lawan kekaburan peran, yakni remaja ingin menonjolkan identitas dirinya akan tetapi masih terperangkap oleh kaburnya peran remaja dalam lingkungan asalnya.

Yoga adalah the living science karena hampir seluruh aspek kehidupan dapat dikaitkan dengannya. Walaupun telah berumur ribuan tahun, yoga dianggap tetap sesuai untuk dipraktikkan oleh masyarakat modern saat ini. Masyarakat yang tertarik untuk mempelajari yoga berasal dari berbagai macam latar belakang. Ada yang ingin mendapatkan tubuh yang lebih baik, sedangkan sebagian yang lain ingin menghilangkan ketidaknyamanan pada bagian tubuh tertentu, seperti sakit punggung dan pinggang. Ada pula yang menginginkan yoga untuk meredakan kegelisahan dan sebagai pegangan untuk mengisi kekosongan dalam hidup (Tilong, 2017).

Dalam penelitian Faridah, dkk (2016) mengatakan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap tingkat stres pada remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional. Dimana tingkat stres sebelum diberikan senam

yoga pada kelompok eksperimen adalah sedang sebanyak 66,7% dan ringan 33,3%, kemudian setelah diberikan senam yoga menjadi ringan 40,0% dan normal 60,0%.

Di saat situasi pandemic covid-19, membuat kehidupan berubah dan harus mentaati protokol kesehatan. Sekolah diliburkan sehingga mewajibkan siswa-siswi untuk melakukan pembelajaran online. Pembelajaran online membuat siswa-siswi memiliki keluhan akademik seperti kurang memahami materi karena tidak mendapat penjelasan secara langsung atau tatap muka dari guru dan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru. Selain itu pada fase remaja, mereka akan mengalami permasalahan psikologis. Di usia remaja biasanya mereka suka membuat kelompok untuk kebutuhan pengakuan, perhatian sehingga membuat remaja suka terlibat di beberapa grup atau kelompok pertemanan. Dampak dari pandemic covid-19 ini, mengakibatkan kurangnya sosialisasi karena tidak dapat bertemu dengan teman sebayanya. Hal tersebut menimbulkan masalah dan tekanan bagi remaja sehingga mereka mengalami stres atau kecemasan.

Upaya untuk mengelola stres atau kecemasan dapat dilakukan yoga. Yoga memiliki berbagai manfaat, terutama untuk mengatasi stres atau kecemasan. Stres merupakan salah satu gangguan emosional yang memiliki gejala seperti kecemasan atau gelisah. Yoga dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorfin, sehingga membuat pikiran menjadi lebih tenang dan bahagia. Yoga dapat dilakukan di rumah dan kapan saja, teknik yoga untuk mengatasi stres tidak sulit sehingga dapat dilakukan sendiri. Stres atau

kecemasan bisa muncul karena ketidaktahuan remaja untuk mengelola kecemasan terhadap diri sendiri.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 remaja Mts NU Ungaran, 3 orang dari 10 remaja pernah mendengar atau mengetahui tentang yoga melalui internet seperti google. Sebelumnya 10 remaja Mts NU Ungaran belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang yoga. Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimana Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran lebih rinci mengenai pengetahuan remaja tentang yoga meliputi :

- a. Untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang pengertian yoga
- b. Untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang manfaat yoga
- c. Untuk mengetahui pengetahuan remaja dalam persiapan yoga
- d. Untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang teknik yoga

D. Manfaat

1. Manfaat praktis

Penelitian ini dapat menjadi masukan atau salah satu sumber informasi sejauh mana tingkat pengetahuan remaja tentang yoga.

2. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini bermanfaat sebagai pengalaman yang berharga dan menambah wawasan peneliti dalam rangka menerapkan ilmu yang telah di peroleh dan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan S1 Kebidanan

3. Manfaat bagi lahan penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi lahan penelitian untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja mengenai yoga, yang dapat dijadikan dasar pertimbangan bagi sekolah untuk diadakan pendidikan kesehatan mengenai yoga agar remaja lebih memahami tentang yoga.