

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi individu karena berkontribusi terhadap kesehatan tubuh dan kesejahteraan secara menyeluruh (Unicef, 2022). Menurut penelitian yang dilakukan Huang pada mahasiswa didapatkan data bahwa sebagian mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental emosional. Masalah kesehatan mental di era modern saat ini dapat timbul karena berbagai tekanan di dalam kehidupan. Remaja merupakan kelompok yang baru saja memasuki usia dewasa. Mereka sering menghadapi tekanan dan kebingungan dalam hal studi, keluarga, dan aspek lainnya (Huang et al., 2022).

Pubertas merupakan istilah yang biasa digunakan pada perubahan biologis yang terjadi pada remaja akibat kematangan seksual. Pada masa ini terjadi perubahan hormonal yang mendorong terjadinya pertumbuhan dan perkembangan pada fisik serta kematangan pada organ-organ reproduksi (Jannah, 2017). Adanya perubahan ini dapat mempengaruhi cara pandang remaja pada dirinya dan bagaimana mereka berperilaku. Selain itu, perkembangan pencapaian kemandirian dan identitas pada remaja juga sangat menonjol yang disebabkan meningkatnya pola pemikiran, juga berkembangnya kemampuan membuat keputusan (Hockenberry & Wilson, 2015; Unayah & Sabarisman, 2016). Pada perkembangannya, emosi pada remaja seringkali menjadi tidak stabil. Remaja seringkali kesulitan untuk mengontrol emosi akibat perubahan besar yang dialami selama masa peralihan tersebut. Hal ini dapat memicu munculnya konflik dalam dirinya maupun dengan lingkungannya (Jahja, 2012). Krisis perkembangan remaja mengarah pada pembentukan rasa identitas (Wong, 2009).

Pembentukan identitas pada remaja dipengaruhi oleh kelompok sebaya yang akan membuat remaja merasa diterima dan memberikan status bagi mereka (Hockenberry & Wilson, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan pada para remaja di Cina dalam kurun waktu 20 hingga 30 tahun terakhir didapatkan data bahwa terdapat peningkatan masalah kesehatan mental remaja dari hari ke hari. Laporan tersebut menyatakan bahwa terdapat 11 % remaja mengalami gangguan psikologis ringan hingga sedang, sedangkan 2-3% mengalami gangguan kesehatan mental yang buruk (Huang et al., 2022). Menurut penelitian Zulfikar pada tahun 2021 disebutkan bahwa 35% mahasiswa di Sumatera Utara mengalami stres akibat tugas yang menumpuk atau tekanan dari sekitar Kesehatan mental pada kalangan remaja tergolong cukup tinggi di Indonesia (Aziz et al., 2021). Hal ini dikarenakan pada fase ini, remaja masih memiliki emosi yang belum stabil dan belum memiliki kemampuan yang baik dalam memecahkan masalah (Rochimah, 2020). Prevalensi gangguan mental emosional seperti depresi dan cemas pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun di Indonesia mengalami peningkatan dari 6,0 menjadi 9,8 per 1000 penduduk (Antari & Widyawati, 2021).

Pada perkembangannya, remaja memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi, akan tetapi beberapa remaja mengalami kesulitan dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut (Ausrianti et al., 2022). Pada masa ini, remaja akan dihadapkan pada berbagai macam masalah yang akan mempengaruhi kemampuan remaja dalam mencapai tugas perkembangannya (Saputro, 2018). Ketidak mampuan remaja mengatasi hambatan dengan baik, maka dapat berdampak terhadap timbulnyamasalah kesehatan mental emosional (Bethell et al., 2019).

Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia pada usia 15 tahun keatas yang mengalami gangguan mental emosional adalah 6%

(Balitbangkes RI, 2018). Riset ini menunjukkan bahwa usia remaja merupakan usia yang rentan untuk mengalami masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental yang terjadi pada remaja dapat diakibatkan oleh berbagai faktor. Perubahan biologi, psikologi dan sosial dapat menjadi faktor risiko atau menjadi faktor protektif terhadap munculnya masalah kesehatan mental pada remaja. Maka, deteksi terhadap masalah kesehatan jiwa menjadi sangat penting, sehingga sedini mungkin dapat dilakukan upaya untuk mencegah munculnya masalah kesehatan mental yang dapat berdampak terhadap kualitas hidup remaja.

Karena jumlah kasus gangguan kesehatan jiwa masih sangat tinggi saat ini, kita tidak boleh meremehkan gangguan kesehatan jiwa. Diperkirakan ada sekitar 450 juta orang di seluruh dunia yang menderita gangguan kesehatan jiwa dan perilaku, dan sekitar 25% dari mereka akan mengalami gangguan kesehatan jiwa sepanjang hidup mereka. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi orang dengan gangguan kesehatan jiwa di Indonesia adalah 7 orang per mil rumah tangga. Iniberarti bahwa sekitar 450.000 orang hidup dalam setiap 1000 rumah tangga yang memiliki keluarga yang menderita gangguan kesehatan jiwa. Lebih dari 8,4 juta orang mengalami kecemasan, gangguan kesehatan jiwa yang paling umum. Sekitar 6,6 juta orang mengalami depresi, dan 2,1 juta orang mengalami gangguan perilaku.

Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, salah satu dari sepuluh faktor perilaku yang berbahaya bagi kesehatan remaja adalah gangguan kesehatan mental dan emosional, menurut survey nasional kesehatan berbasis sekolah (SMP dan SMA). Dari tiga wilayah yang disurvei, Sumatra, Jawa, dan Bali, 46,01% siswa (39,7% siswa laki-laki dan 51,98 persen siswa perempuan) mengalami kesepian (loneliness), 42,18 persen (38% siswa laki-laki dan 46,14 persen siswa perempuan) mengalami cemas atau kekhawatiran yang berlebihan, dan

62,38 persen (57,73 persen siswa laki-laki dan 66,82 persen siswa perempuan) mengalami gangguan emosional, termasuk kesepian (loneliness), kekhawatiran yang berlebihan, (Dafnaz, 2019) Kondisi kesehatan mental dan fisik yang stabil saling mempengaruhi. Gangguan kesehatan mental bukanlah keluhan yang turun temurun. Gangguan kesehatan mental yang buruk akan muncul sebagai akibat dari beban hidup yang penuh dengan stres. (Nurnitasari et al., 2021).

Menurut Undang-Undang No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, keswa adalah kondisi di mana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga mereka menyadari kemampuan mereka sendiri, dapat mengatasi stres, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Upaya Keswa adalah setiap upaya untuk mencapai derajat kesehatan jiwa terbaik bagi setiap individu, keluarga, dan masyarakat dengan menggunakan strategi preventif, kuratif, rehabilitatif, dan promotif yang dilakukan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan oleh pemerintah, pemerintah daerah, dan seluruh masyarakat. Upaya preventif Kesehatan Jiwa ditujukan untuk :

1. Mencegah terjadinya masalah kejiwaan.
2. Mencegah timbulnya dan/atau kambuhnya gangguan jiwa
3. Mengurangi faktor risiko akibat gangguan jiwa pada masyarakat secara umumperorangan
4. Mencegah timbulnya dampak masalah psikososial.

Masalah psikososial adalah masalah sosial yang berdampak negatif pada perkembangan gangguan jiwa atau masalah sosial yang muncul sebagai akibat dari gangguan jiwa. Masalah sosial yang dapat disebabkan oleh gangguan jiwa termasuk bencana alam, perilaku kekerasan, kemiskinan, adiksi narkoba dan psikotropika, pornografi, dan game online, antara lain. Masalah psikososial juga dapat terjadi pada penyandang gangguan jiwa.

Berdasarkan profil remaja 2021 yang dirilis UNICEF terhadap 270.203.917 jiwa

(jumlah populasi Indonesia) 2/3 berada di usia produktif, 17 % adalah remaja (usia 10-19 tahun) dengan jumlah 46.000.000 jiwa dengan sebaran laki-laki 52 % dan Perempuan 48 %, berdasarkan usia terbagi 2 usia 10-14 tahun 51 % dan 15-19 tahun 49 %. Sebaran populasi remaja 6 tertinggi di provinsi: Jawa Tengah, Jawa Timur, Jawa Barat, Sumatera Utara, Banten dan DKI. Sedangkan yang 5 terendah Sulawesi Barat, Maluku Utara, Gorontalo, Papua Barat dan Kalimantan Utara, remaja hidup di bawah garis kemiskinan 10,8 %. Angka kematian pada remaja mengalami penurunan, dan beberapa jenis penyakit tidak menular (PTM) dan faktor risikonya telah menjadi penyebab teratas dari angka *Disability adjusted life years* (DALYs) dan kematian di Indonesia, Penyebab DALYs remaja penyebab tertinggi adalah cedera akibat kecelakaan lalu lintas, penyakit kulit, gangguan perilaku pada anak, tuberkulosis dan gangguan kecemasan. Sedangkan penyebab kematian remaja dikarenakan cedera akibat kecelakaan lalu lintas, tuberkulosis, kekerasan individu, tengelam dan diare. Faktor risiko kesehatan remaja adalah konsumsi tembakau tahun 2019 berjumlah 19,2 %, beban malnutrisi (pada Perempuan 8% kurus, 13 % berat badan berlebih dan 4 % obesitas. Sedangkan pada laki-laki 12 % kurus, 15 % berat badan berlebih dan 6 % obesitas) pandemi covid 19 (peningkatan pola makan tidak sehat, penurunan keaktifan fisik dan penurunan kontak sosial), Kesehatan mental terdiri dari gangguan kecemasan dan gangguan perilaku pada anak. Dengan prevalensi yang serius mempertimbangkan melakukan percobaan bunuh diri laki-laki 4 % dan perempuan 6,3 %. Prevalensi pengalaman kekerasan usia 13 sd 17 mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2013 sd 2018 untuk laki-laki di tahun 2013 yang mengalami kekerasan 38,6 % meningkat menjadi 61,7 % di tahun 2018 sedangkan pada Perempuan di tahun 2013 20,5 % meningkat 62 % di tahun 2018. Prevalensi perundungan di sekolah mengalami penurunan tahun 2007 pada laki-laki perundungan 55,3

% pada tahun 2015 turun menjadi 23, 7 % sedangkan pada perempuan yang mengalami perundungan di tahun 2007 44, 7 % turun menjadi 19 % di tahun 2015. Di sekolah dasar, 27%, 32%, dan 20% dari sekolah menengah atas memiliki sebaran perundungan. Pada tahun 2020, U-Report Indonesia menemukan bahwa 57% orang merasa malu dan takut untuk memberi tahu orang lain tentang kondisi kesehatan mental mereka, dan 22% berpendapat bahwa mendapatkan terapi dan pengobatan psikologis atau psikiatri akan memengaruhi rasa percaya diri dan masa depan mereka.

Untuk meningkatkan derajat Kesehatan pada remaja di Indonesia pemerintah sudah mengeluarkan beberapa regulasi diantaranya UU No. 36 tahun 2009 tentang Setiap anak* berhak terlindungi dan terhindar dari segala bentuk diskriminasi dan tindak kekerasan yang dapat mengganggu kesehatan Upaya untuk menjamin setiap orang dapat menikmati kehidupan jiwa yang sehat, UU No. 40 tahun 2009 : Pemberdayaan pemuda** dilaksanakan untuk meningkatkan kualitas mental spiritual menuju kemandirian pemuda, UUD No. 35 tahun 2014 Penyediaan layanan perawatan kesehatan yang komprehensif dan perlindungan dari pelecehan untuk anak-anak, UU No.18 tahun 2014 Mewujudkan derajat kesehatan jiwa yang optimal bagi setiap individu, Peraturan Menteri Pendidikan & Kebudayaan No. 82 tahun 2015 Pencegahan dan penanggulangan tindak kekerasan di lingkungan satuan Pendidikan, dan Peraturan Menteri Pemberdayaan Perempuan & Perlindungan Anak No. 8 tahun 2014 Kebijakan anti kekerasan terhadap peserta didik sebagai salah satu indikator sekolah ramah anak. Dari adanya regulasi yang sudah di keluarkan oleh pemerintah terbukti prevalensi perundungan di sekolah menurun.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada guru bimbingan konseling di SMA N1 Kumai, didapatkan jumlah konseling sejak bulan September hingga November sejumlah

25 Konseling. Isi konseling yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja sejumlah 21 siswa (hubungan social dengan teman, tugas yang terbengkalai, pemanggilan siswa yang berkelahi, keluhan siswa depresi, keluhan siswa tentang ketidakharmonisan keluarganya).

Berdasarkan fenomena yang disampaikan sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran kesehatan jiwa pada remaja siswa SMA N 1 KUMAI.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu gambaran kesehatan jiwa remaja siswa SMA Negeri 1 Kumai?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kesehatan jiwa remaja siswa SMA Negeri 1 Kumai.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui gambaran karakteristik responden meliputi usia, kelas, agama.

b. Menganalisis gambaran kesehatan mental remaja pada siswa SMA Negeri 1 Kumai.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Hasil dari penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dan menambah informasi tentang gambaran kesehatan jiwa siswa SMA Negeri 1 Kumai..

2. Bagi instansi pendidikan

Sebagai sumber informasi bagi siswa tentang gambaran kesehatan mental siswa SMA Negeri 1 Kumai dan dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa dalam memberikan perawatan keperawatan dan pendidikan kesehatan terutama tentang masalah kesehatan jiwa pada remaja..

3. Bagi remaja

Menambah wawasan bagi siswa tentang Kesehatan mental.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bahan informasi bagi peneliti selanjutnya dan sebagai bahan apabila ada peneliti yang ingin melakukan penelitian dengan judul yang sama atau ingin mengembangkan penelitian ini lebih lanjut.