

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja berasal dari perkataan latin yaitu *adolescere* yang bermakna sedang tumbuh menuju kematangan (*to grow into maturity*). *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia 10 sampai 19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan No. 25 tahun 2014 remaja merupakan kelompok usia 10 sampai 18 tahun. Sedangkan pengertian remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) adalah individu yang berada direntang usia 10 sampai 24 tahun dan belum menikah. Perbedaan definisi tersebut menunjukkan bahwa tidak ada kesepakatan universal mengenai batasan kelompok usia remaja (Kemenkes, 2014 dalam Ayu *et al*, 2020 ; Andriani *et al.*, 2022).

Masa remaja adalah masa peralihan di mana individu memulai transisi mereka dari usia anak menjadi dewasa (Nasution & Falani, 2023). Remaja menjadi tahapan yang krusial untuk dilalui oleh setiap individu karena pada masa ini terjadi perubahan baik secara fisik, psikis maupun sosial serta kemungkinan paparan kemiskinan, pelecehan atau kekerasan. Perkembangan psikologis pada remaja ditunjukkan dengan kemampuan berpikir kritis, logis dan abstrak sehingga mampu berpikir secara multidimensi. Akan tetapi, kondisi emosi remaja cenderung tidak stabil, lebih sensitif, mudah merasa cemas, berkecamuk dengan harapan dan rasa ingin tahu yang tinggi (Ratnaningtyas, 2020; Asyia *et al.*, 2022). Masa ini

berkaitan juga dengan peningkatan perilaku berisiko serta peningkatan proses reaktivitas emosional. Perkembangan emosi remaja biasanya memiliki energi yang besar dan emosi yang berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Jika perubahan dan persoalan yang terjadi pada remaja tidak dapat terkontrol dengan baik maka dapat memicu terjadinya masalah kesehatan mental (Ahmed *et al.*, 2015 dalam Devita Yeni, 2019 ; Malfasari *et al.*, 2020).

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang optimal. Sama halnya dengan kesehatan fisik, kesehatan mental juga perlu diperhatikan. *There is no health without mental health*, sebagaimana definisi sehat yang dikemukakan oleh *World Health Organization* (WHO) bahwa kesehatan adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dan bukan sekadar bebas dari penyakit atau kelemahan (WHO, 2020). Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan (*well-being*) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Kondisi mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, bekerja secara produktif, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal sehingga mampu berdaya dan berkontribusi di lingkungannya (Ayuningtyas *et al.*, 2018)

Berdasarkan hasil studi Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022, satu dari tiga remaja (34,9%) atau sejumlah 15,5 juta remaja Indonesia usia 10-17 tahun, memiliki satu

masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir dan satu dari dua puluh remaja (5,5%) atau setara dengan 2,45 juta remaja Indonesia, memiliki gangguan mental yang paling banyak dialami remaja adalah kecemasan (Wilopo, 2022). Gangguan kesehatan mental pada remaja jika dibiarkan terus-menerus akan menimbulkan efek yang cukup serius, salah satunya yaitu depresi berat yang jika dialami dalam waktu lama cenderung akan menimbulkan rasa ingin menyakiti sendiri (*self-harm*) hingga bunuh diri. Penelitian (Wilopo, 2022) menunjukkan bahwa diantara keseluruhan sampel, 1,4% melaporkan remaja memiliki ide bunuh diri, 0,5% telah membuat rencana untuk bunuh diri dan 0,2% melaporkan bahwa mereka pernah mencoba bunuh diri selama hidupnya.

Prevalensi masalah kesehatan mental dan gangguan mental pada remaja 10-17 tahun dalam 12 bulan terakhir dengan perilaku bunuh diri mencapai lebih dari 80%. Hingga saat ini jumlah kasus gangguan kesehatan mental terus meningkat dan semakin mengkhawatirkan. Oleh karena itu, gangguan kesehatan mental tidak bisa dibiarkan begitu saja karena akan menurunkan kualitas sumber daya manusia terutama remaja dan mempengaruhi proses realisasi pembangunan berkelanjutan dalam mencapai Indonesia Emas 2045 (WHO, 2016 dalam Ayuningtyas *et al.*, 2018).

Terjadinya gangguan kesehatan mental pada masa remaja dimulai sejak usia 14 tahun. Namun, kebanyakan kasus tidak terdeteksi apalagi tertangani secara maksimal. Lebih dari dua perlima (48.8%) melaporkan bahwa mereka tidak mencari bantuan dikarenakan mereka lebih memilih

untuk menangani sendiri atau dengan dukungan keluarga dan teman-teman. Alasan kurangnya penanganan yang maksimal adalah adanya stigma yang dimiliki remaja, rendahnya literasi kesehatan mental dan keinginan untuk bergantung pada diri sendiri (Syafitri & Rahmah, 2021). Selain itu, layanan psikologis yang ada di sekolah di Indonesia masih dinilai kurang dapat memfasilitasi kebutuhan para siswa karena terbatasnya guru bimbingan konseling (Ridha, 2019). Melindungi remaja dari kesulitan, mempromosikan pembelajaran sosio-emosional dan kesejahteraan psikologis serta memastikan akses ke perawatan kesehatan mental sangat penting untuk kesehatan mereka dimasa dewasa (Suswati *et al.*, 2023). Oleh karena itu, diperlukan intervensi pada remaja untuk meningkatkan pengetahuan terkait kesehatan mental.

Upaya untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja dapat dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan. Literasi kesehatan mental meliputi : pengetahuan untuk mencegah gangguan mental; mengenali kapan suatu gangguan berkembang; pilihan perawatan atau bantuan yang tersedia; strategi *self help* yang efektif dalam mengatasi masalah ringan hingga sedang; keterampilan pertolongan pertama untuk membantu orang lain yang memiliki gangguan mental atau sedang dalam krisis kesehatan mental (John, 2012 dalam Fatahya & Abidin, 2022). Tujuan dari upaya ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan terkait kesehatan mental dan mengoptimalkan masa perkembangan remaja guna mengurangi kejadian gangguan kesehatan mental.

Penelitian Indari *et al.*, (2023) menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental pada remaja yaitu dari 60% menjadi 80% kategori baik. Penelitian lain menyatakan bahwa ada perbedaan skor literasi kesehatan mental yang signifikan antara responden yang mengetahui platform media sosial dengan konten kesehatan mental dengan yang tidak mengetahui platform media sosial dengan konten kesehatan mental ($t=7,06$; $p=,000$; $p < ,05$) yang artinya ada pengaruh literasi kesehatan mental terhadap status kesehatan mental pada dewasa awal yang menggunakan media sosial (Fatahya & Abidin, 2022).

Salah satu aspek pengetahuan terkait kesehatan mental adalah keterampilan pertolongan pertama untuk membantu orang lain yang memiliki gangguan mental atau sedang dalam krisis kesehatan mental. Pertolongan pertama diberikan sampai perawatan profesional yang tepat diterima atau krisis teratasi. Layaknya kecelakaan, pertolongan pertama pada gangguan psikologis perlu dilakukan untuk mencegah masalah kejiwaan yang muncul menjadi berat. Pertolongan pertama bisa diberikan dengan mendengarkan cerita mereka atau memberikan kebutuhan tanpa paksaan (Hart *et al.*, 2018).

Teknik pertolongan pertama kesehatan mental telah diajarkan dalam program pelatihan yang ditawarkan oleh *Mental Health First Aid* (MHFA) sejak tahun 2001. MHFA merupakan intervensi masalah psikosial yang digunakan untuk orang awam dalam menghadapi reaksi masalah kesehatan jiwa. MHFA mengajarkan orang awam untuk

mengenali dan mengidentifikasi awal masalah kesehatan jiwa dan memotivasi seseorang untuk mencari sumber daya atau perawatan yang memadai (Jorm, 2012 dalam Yang & Bunuh, 2020). Dalam *mental health first aid* terdapat solusi dalam mengatasi gangguan mental yang dialami, langkah-langkah dalam mencari bantuan profesional sesuai tanda dan gejala yang dialami sehingga dapat mencegah perilaku yang mengarah pada risiko bunuh diri pada remaja (Hart *et al.*, 2016; Yang & Bunuh, 2020). Sebuah meta analisis baru-baru ini dari 15 evaluasi terpisah dari pelatihan MHFA menemukan bahwa edukasi MHFA efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap meskipun versi asli dari pelatihan ini dirancang untuk mengajar orang dewasa bagaimana membantu orang dewasa lainnya dengan perilaku yang berhubungan dengan gangguan jiwa (Hart *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil penelitian Agusthia *et al.*, (2023) menyatakan bahwa ada pengaruh edukasi MHFA terhadap tingkat pengetahuan remaja dalam mengurangi gangguan masalah kesehatan mental Di SMAN 3 Batam dengan $p\text{ value} = 0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$).

Hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara secara informal kepada 10 siswa kelas XI di SMAN 1 Cilacap diketahui bahwa 4 siswa menyatakan sering mengalami cemas, 2 siswa mengalami stres pasca trauma dan 1 siswa pernah mencoba melakukan *self-harm*. Dari total keseluruhan, terdapat 7 siswa yang termasuk kategori memiliki gangguan kesehatan mental dan 8 dari 10 siswa belum pernah mendapatkan informasi tentang kesehatan mental. Berdasarkan uraian permasalahan di atas, membuat peneliti tertarik untuk meneliti penelitian dengan judul

“Pengaruh Edukasi *Teen Mental Health First Aid* terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja dalam Mengurangi Gangguan Kesehatan Mental di SMAN 1 Cilacap”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh Edukasi *Teen Mental Health First Aid* terhadap tingkat pengetahuan remaja dalam mengurangi gangguan kesehatan mental di SMAN 1 Cilacap ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi *teen mental health first aid* terhadap tingkat pengetahuan remaja dalam mengurangi gangguan kesehatan mental di SMAN 1 Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin
- b. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswa pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan edukasi *teen mental health first aid* dalam mengurangi gangguan kesehatan mental Di SMAN 1 Cilacap.
- c. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswa pada kelompok intervensi sesudah diberikan perlakuan edukasi *teen mental health*

first aid dalam mengurangi gangguan kesehatan mental Di SMAN 1 Cilacap

- d. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswa pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan edukasi *teen mental health first aid* dalam mengurangi gangguan kesehatan mental Di SMAN 1 Cilacap.
- e. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswa pada kelompok kontrol sesudah diberikan perlakuan edukasi *teen mental health first aid* dalam mengurangi gangguan kesehatan mental Di SMAN 1 Cilacap.
- f. Menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan siswa pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan edukasi *teen mental health first aid* dalam mengurangi gangguan masalah kesehatan mental Di SMAN 1 Cilacap (O1- O2)
- g. Menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan siswa pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan edukasi edukasi *teen mental health first aid* dalam mengurangi gangguan kesehatan mental Di SMAN 1 Cilacap (O1- O3)
- h. Menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan siswa pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan edukasi *teen mental health first aid* dalam mengurangi gangguan masalah kesehatan mental Di SMAN 1 Cilacap (O3 – O4)
- i. Menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan siswa pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol sesudah diberikan perlakuan

edukasi *teen mental health first aid* dalam mengurangi gangguan masalah kesehatan mental Di SMAN 1 Cilacap (O2 - O4)

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai kajian pustaka dan sumber pustaka baru dalam dunia penelitian dan pendidikan. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat melengkapi konsep tentang pengaruh edukasi *teen mental health first aid* terhadap tingkat pengetahuan remaja dalam mengurangi gangguan kesehatan mental.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti Penelitian ini dapat menambah pengetahuan peneliti mengenai pengaruh edukasi *teen mental health first aid* terhadap tingkat pengetahuan remaja dalam mengurangi gangguan kesehatan mental, mengaplikasikan mata kuliah metodologi penelitian dan riset keperawatan, merupakan pengalaman dalam melakukan penelitian, serta dapat digunakan sebagai dasar pengembangan ilmu dalam bidang keperawatan jiwa dan keperawatan komunitas.

b. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan, dapat digunakan sebagai sumber acuan untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya dan dapat dikembangkan menjadi penelitian yang baru.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan literatur tentang keilmuan dalam bidang keperawatan jiwa dan keperawatan komunitas. Mahasiswa keperawatan akan mendapatkan pengetahuan baru mengenai pengaruh edukasi *teen mental health first aid* terhadap tingkat pengetahuan remaja dalam mengurangi gangguan kesehatan mental di SMAN 1 Cilacap.

d. Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan remaja dalam mengatasi masalah kesehatan menggunakan metode *teen mental health first aid* sehingga remaja bisa mengetahui cara bagaimana upaya pertolongan pertama terhadap gangguan kesehatan mental.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan judul Pengaruh Edukasi *teen mental health first aid* terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja dalam Mengurangi Gangguan Kesehatan Mental di SMAN 1 Cilacap belum pernah dilakukan. Penelitian yang memiliki fokus hampir sama dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian dilakukan oleh Yang & Bunuh, (2020) tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *Mental Health Firat Aid* (MHFA) terhadap masalah psikososial dengan risiko bunuh diri di salah satu SMAN Kota Malang. Desain penelitian menggunakan *quasi experimental- pretest-posttest with control group design* dengan sampel berjumlah 30 siswa untuk kelompok intervensi dan 30 siswa

untuk kelompok kontrol. teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Instrumen untuk menilai tanda dan gejala psikososial pada remaja menggunakan kuesioner DASS 42. Nilai *Cronbach' alpha* instrumen tersebut adalah 0,942. Uji statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon* dan uji *mann whitney*. Hasil terdapat penurunan masalah psikososial (0.000) dengan risiko bunuh diri di salah satu SMAN kota Malang terdapat perbedaan antara kelompok perlakuan (MHFA) dengan kelompok kontrol terhadap penurunan masalah psikososial dengan risiko bunuh diri di salah satu SMAN kota Malang.

2. Penelitian dilakukan Agusthia *et al.*, (2023) penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Edukasi *Teen Mental Health First Aid* Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Dalam Mengurangi Masalah Kesehatan Mental Di SMAN 3 Batam. Jenis penelitian kuantitatif *quasi experimental one grup pre test - post test design* tanpa kelompok kontrol dan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 36 siswa. Hasil: Tingkat pengetahuan sebelum edukasi MHFA pengetahuan Kurang yaitu (86,1%), Tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi pengetahuan Baik berjumlah (83,3%) Hasil uji analisis bahwa terdapat Pengaruh Edukasi MHFA Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Dalam Mengurangi Gangguan Masalah Kesehatan Mental Di SMAN 3 Batam dengan *p value*=0,000 ($p < 0,05$).
3. Penelitian (Jafar & Nr, 2023) dengan judul Efektivitas Psikoedukasi Online untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. Tujuan

psikoedukasi menggunakan poster ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan partisipan mengenai konsep kesehatan mental. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 112 orang, berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dengan *posttest*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi efektif untuk meningkatkan literasi mental.

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan judul pengaruh edukasi *teen mental health first aid* terhadap tingkat pengetahuan remaja dalam mengurangi gangguan kesehatan mental di SMAN 1 Cilacap. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh edukasi *teen mental health first aid* terhadap tingkat pengetahuan remaja pada siswa kelas XI di SMAN 1 Cilacap dengan variabel independen yaitu edukasi *teen mental health first aid* serta variabel dependen yaitu tingkat pengetahuan. Desain penelitian menggunakan *quasi eksperimen* dengan rancangan penelitian *pretest-posttest with control grup*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* dan uji statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon* dan *mann whitney*. Jumlah responden pada kelompok intervensi sebanyak 40 orang dan pada kelompok kontrol sebanyak 40 orang.

