GAMBARAN KONDISI KESEHATAN MENTAL DAN PENGARUH EDUKASI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMK KESEHATAN BINATAMA YOGYAKARTA

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Farmasi (S.Farm.)

Diajukan oleh:

Ekawati Rambu Tanggu Hana

NIM : F42022211

PROGRAM STUDI SARJANA FARMASI

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NOTOKUSUMO

YOGYAKARTA

2026

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental menggambarkan keadaan sejahtera yang memungkinkan seseorang mampu mengelola tekanan kehidupan secara efektif, mengoptimalkan potensi yang dimiliki, serta berpartisipasi secara aktif dalam lingkungan sosial (WHO, 2022). Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, melainkan juga ditentukan oleh keseimbangan aspek psikologis, interaksi sosial, serta nilai spiritual yang saling berhubungan sehingga memengaruhi kualitas hidup individu (Fakhriyani, 2019). Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik umumnya mampu berpikir secara rasional, beradaptasi dengan perubahan maupun berbagai tantangan yang dihadapi, serta mengambil keputusan secara tepat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kesehatan yang baik tidak cukup dinilai dari kondisi fisik semata, tetapi juga ditentukan oleh kemampuan individu dalam menjaga kesejahteraan mentalnya (Wahyudi, 2023).

Permasalahan kesehatan mental remaja saat ini menjadi isu global yang memperoleh perhatian di berbagai bidang, baik kesehatan, pendidikan, maupun sosial. Penelitian global yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 7 remaja berusia 10–19 tahun di dunia mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai bentuk gangguan yang paling umum. Kondisi tersebut kerap berujung pada penurunan prestasi akademik, kesulitan adaptasi sosial, bahkan peningkatan risiko perilaku menyakiti diri sendiri.

Di Indonesia, berdasarkan hasil *indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) melaporkan sebanyak 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam kurun waktu 1 tahun terakhir, sedangkan 5,5% remaja mengalami gangguan kecemasan yang dilaporkan sebagai jenis gangguan mental yang paling sering dialami oleh remaja Indonesia (*Center for Reproductive Health*, 2022). Temuan tersebut juga diperkuat oleh hasil Riskesdas 2018 yang menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia

di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, sementara lebih dari 12 juta lainnya mengalami depresi. Sementara di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, permasalahan kesehatan mental pada remaja juga menjadi perhatian penting. Hasil survei kesehatan mental pada tahun 2022 memperlihatkan bahwa 5,5% remaja dari usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental. Menurut dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2024, prevalensi depresi pada kelompok usia tersebut di Yogyakarta mencapai 2% (Dinas Kesehatan DIY, 2024).

Tingginya angka gangguan mental pada remaja menunjukkan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis. Fase ini ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan (Suryana *et al*. 2022). Selain itu, karakteristik remaja seperti rasa ingin tahun yang tinggi dan adanya tekanan dari lingkungan sosial dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan mental (Hapsari, 2019). Oleh sebab itu, diperlukan upaya deteksi dini yang disertai intervensi secara tepat agar dampak negatif terhadap kesehatan mental maupun proses belajar remaja dapat di cegah (Supini *et al*., 2024).

Masa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan tahap perkembangan remaja yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tuntutan akademik. Pada periode ini, siswa menghadapi beban belajar, target pencapaian akademik, serta harapan dari lingkungan sekitar yang dapat menimbulkan tekanan psikologis dan memengaruhi kesehatan mental mereka. Pengetahuan kesehatan mental merupakan salah satu faktor penting yang dapat membantu remaja mengenali tanda dan gejala awal gangguan mental, memahami faktor risiko, serta mengetahui langkah yang tepat dalam mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis. Literasi kesehatan mental yang baik juga mendukung kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan akademik maupun sosial secara lebih adaptif (Novianti, 2020).

Edukasi kesehatan mental merupakan salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental. Edukasi merupakan bentuk intervensi melalui penyampaian informasi secara terstruktur dan sistematis untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, sehingga mereka mampu mengenali dan mencegah berbagai permasalahan kesehatan mental sejak dini (Yosep *et al*., 2023). Dalam penelitian ini, ahli farmasi dapat berperan dalam mendukung peningkatan literasi kesehatan mental pada remaja. Apoteker dapat berkontribusi melalui kegiatan edukasi dan promosi kesehatan, penyebaran informasi kesehatan yang tepat dan terpercaya, serta mendukung upaya deteksi dini terhadap permasalahan psikologis pada remaja sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka terkait kesehatan mental serta membantu remaja mengenali dan mencegah berbagai masalah kesehatan mental sejak dini (Hidayah & Lutfiyati, 2025).

Di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta telah dilaksanakan berbagai kegiatan edukasi dan penyuluhan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran siswa mengenai pentingnya kesehatan mental. Namun, hingga saat ini belum diketahui secara pasti kondisi kesehatan mental siswa maupun efektivitas edukasi yang diberikan dalam meningkatkan tingkat pengetahuan mereka. Berdasarkan hasil penelusuran literatur, penelitian mengenai kesehatan mental remaja di Indonesia umumnya masih berfokus pada satu aspek secara terpisah, baik kondisi kesehatan mental maupun tingkat pengetahuan kesehatan mental. Penelitian yang mengkaji kedua aspek tersebut secara bersamaan, khususnya pada siswa SMK bidang kesehatan, masih relatif terbatas. Padahal, siswa SMK kesehatan memiliki karakteristik yang khas karena memperoleh paparan informasi terkait kesehatan. Namun, di sisi lain tetap menghadapi berbagai tekanan akademik, serta proses transisi perkembangan pada masa remaja.

Selain itu, berdasarkan surat pernyataan resmi dari pihak SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta, menyatakan bahwa hingga penelitian ini dilaksanakan belum pernah ada penelitian dengan topik maupun judul yang

serupa mengenai kondisi kesehatan mental dan pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja di sekolah tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki nilai kebaruan pada lokasi penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan mental remaja serta mengetahui pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan kesehatan mental pada siswa di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam menyusun serta mengembangkan program edukasi kesehatan mental yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran kondisi kesehatan mental pada remaja di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta?
2. Bagaimana tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta sebelum diberikan edukasi kesehatan mental?
3. Bagaimana tingkat pengetahuan kesehatan mental remaja pada di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta setelah diberikan edukasi kesehatan mental?
4. Apakah terdapat pengaruh edukasi kesehatan mental terhadap tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta?

C. Keaslian Penelitian

TABEL I. KEASLIAN PENELITIAN

No	Informasi	Uraian
1.	Judul	Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Xll Tentang Kesehatan Mental Bagi Remaja Di SMA Negeri 2 Kasongan
	Peneliti	Henuriadi
	Tahun	2023
	Tujuan	Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan siswa kelas XII mengenai kesehatan mental remaja di SMA Negeri 2 Kasongan.
	Instrumen	*Mental Health Knowledge Questionnaire* (MHKQ)
	Metode	Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross sectional.* Sebanyak 65 responden dipilih melalui teknik *random sampling*.
	Hasil	Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 61 responden (94%) memiliki tingkat pengetahuan mengenai kesehatan mental kategori kurang. Karakteristik responden didominasi oleh perempuan, yaitu sebanyak 52 orang (80%). Selain itu, media massa menjadi sumber informasi kesehatan mental yang paling banyak diakses oleh responden, yaitu sebanyak 29 responden (44%).
	Perbedaan	Henuriadi (2023) hanya berfokus pada pengukuran tingkat pengetahuan kesehatan mental siswa SMA dengan menggunakan instrumen MHKQ. Sementara itu, penelitian ini tidak hanya mengukur tingkat pengetahuan, tetapi juga menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa SMK bidang kesehatan melalui penggunaan dua instrumen, yaitu MHKQ dan SRQ-29.
2.	Judul	Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Untuk meningkatkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental.
	Peneliti	Dani Ferdian, Rohman Hikmat, Arida Bitanajsha Zuqriefa, Tisa Layalia Hanifah Ma'ruf, Mikha Noviana, Saidina Malik Ibrahim Harahap , Himawan Sutanto, Meyta Roida R Hutapea.
	Tahun	2024
	Tujuan	Mengetahui pengaruh program edukasi kesehatan terhadap pengetahuan siswa tentang kesehatan mental di lingkungan sekolah.
	Instrumen	Menggunakan kuesioner
	Metode	Menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experiment pretest* and *posttest without control group*.

No	Informasi	Uraian
		Sampel yang digunakan sebanyak 40 siswa, analisis data menggunakan analisis univariat dan uji Wilcoxon.
	Hasil	Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental dengan kenaikan nilai rerata sebesar 22. Selain itu, edukasi kesehatan terbukti berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan siswa, yang ditunjukkan oleh hasil *uji Wilcoxon* dengan nilai $p < 0,05$.
	Perbedaan	Perbedaan penelitian ini meliputi instrumen yang digunakan, jumlah variabel yang diteliti, lokasi penelitian serta waktu penelitian.
3.	Judul	Kesehatan Mental Pada Remaja
	Peneliti	Komang Wahyu Gintari, Desak Made Dwi Jayanti, I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi, Silvia Ni Nyoman Sintari
	Tahun	2023
	Tujuan	Mengetahui gambaran kesehatan mental pada remaja di Desa Ubung Kaja.
	Instrumen	*Self Reporting Questionnaire-29* (SRQ-29).
	Metode	Menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan rancangan penelitian survei yang dilakukan di Desa Ubung Kaja pada 24 Oktober-22 November 2022. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan jumlah sampel 265 orang.
	Hasil	Sebanyak 124 remaja (46,8%) mengalami gangguan mental emosional. Tidak ditemukan indikasi penggunaan zat psikoaktif. Gejala psikotik dialami oleh 13 responden (4,9%), sedangkan indikasi PTSD ditemukan pada 20 responden (7,5%).
	Perbedaan	Penelitian Gintari *et al*., (2023) hanya mendeskripsikan kondisi kesehatan mental remaja menggunakan instrumen SRQ-29 pada masyarakat umum. Sebaliknya, penelitian ini mengombinasikan penilaian kondisi kedua aspek secara bersamaan pada siswa SMK kesehatan dengan menggunakan instrumen *Mental Health Knowledge Questionnaire* (MHKQ) dan *Self-Reporting Questionnaire-29* (SRQ-29).
4.	Judul	Gambaran Deteksi Dini Masalah Kesehatan Mental Pada Siswi
	Peneliti	Dani Ferdian, Rohman Hikmat, Abdullah Ansor, Irwan, Triyatno
	Tahun	2024
	Metode	Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan metode desain deskriptif kuantitatif. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 51 siswi SMA Plus Kopi Colol.

No	Informasi	Uraian
		Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat.
	Instrumen	*Self Reporting Questionnaire-29* (SRQ-29).
	Hasil	Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental yang paling dominan adalah gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), yang ditemukan pada 45 responden (88,24%). Selain itu, sebanyak 35 siswi (68,63%) mengalami gejala kecemasan atau depresi, 34 siswi (66,67%) menunjukkan gejala psikotik, dan secara keseluruhan terdapat 47 responden yang teridentifikasi mengalami gangguan kesehatan mental emosional.
	Perbedaan	Perbedaan dalam penelitian ini hanya berfokus pada deteksi dini masalah kesehatan mental pada siswi SMA menggunakan instrumen SRQ-29 serta belum mengkaji tingkat pengetahuan kesehatan mental remaja. Sedangkan, penelitian yang akan dilakukan mengkaji tingkat pengetahuan dan kondisi kesehatan mental pada remaja SMK menggunakan instrumen MHKQ dan SRQ-29.
5.	Judul	Deteksi Dini Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja Dengan *Self-Reporting Questionnaire-29* (SRQ-29)
	Peneliti	Rika Sarfika, Hema Malini, Nursyirwan Effendi, Putri Indah Permata, Ainul Fitri, dan Febi Sagitaria.
	Tahun	2023
	Metode	Penelitian ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan 176 siswa SMA. Kegiatan meliputi skrining kesehatan mental menggunakan SRQ-29 disertai edukasi kesehatan mental. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan IBM SPSS Statistik versi 23.
	Instrumen	*Self Reporting Questionnaire-29* (SRQ-29).
	Hasil	Hasil skrining menunjukkan bahwa 77,3% remaja mengalami gejala PTSD, 63,6% mengalami gejala psikotik, 56,8% mengalami gejala neurosis (kecemasan atau depresi), serta 0,6% terindikasi menggunakan zat psikoaktif. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja masih cukup tinggi sehingga memerlukan perhatian dari berbagai pihak.
	Perbedaan	Perbedaan dalam penelitian ini yaitu instrumen yang digunakan adalah SRQ-29, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan MHKQ dan SRQ-29 secara bersamaan, waktu dan tempat, jumlah sampel, dan jumlah variabel.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui gambaran kondisi kesehatan mental dan menganalisis pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus
   a. Mengetahui gambaran kondisi kesehatan mental pada remaja di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta.
   b. Mengukur tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta sebelum diberikan edukasi kesehatan mental.
   c. Mengukur tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta sesudah diberikan edukasi kesehatan mental.
   d. Menganalisis pengaruh edukasi kesehatan mental terhadap tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai gambaran kondisi kesehatan mental dan pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta.

2. Manfaat Metodologis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam penggunaan instrumen *Mental Health Knowledge Questionnaire* (MHKQ) dan *Self Reporting Questionnaire-29* (SRQ-29) untuk mengukur tingkat pengetahuan dan kondisi kesehatan mental pada remaja.

3. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta mengenai pentingnya pengetahuan dan perhatian terhadap kesehatan mental, sehingga lebih peduli terhadap kondisi mental sejak dini, serta mencari bantuan jika diperlukan.

b. Bagi Sekolah

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi awal mengenai tingkat pengetahuan dan kondisi kesehatan mental pelajar di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta, yang dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam merancang program edukasi dan promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah.

c. Bagi Peneliti Lain

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa, khususnya terkait tingkat pengetahuan dan kondisi kesehatan mental pada remaja.

d. Bagi Masyarakat

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat mengenai kondisi dan pentingnya edukasi kesehatan mental dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kondisi Kesehatan mental dan pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta, dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) merupakan gangguan kesehatan mental yang paling dominan (57,9%), diikuti gangguan mental emosional (49,1%) dan gangguan psikotik (29,8%), sedangkan penggunaan zat psikoaktif tidak ditemukan (0%).
2. Tingkat pengetahuan sebelum edukasi (*pretest*) didominasi kategori cukup (52,6%), sedangkan setelah edukasi (*posttest*) terjadi peningkatan kategori baik (31,6%) dan penurunan kategori kurang (22,8%).
3. Edukasi kesehatan mental berpengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta berdasarkan *uji Wilcoxon Signed Rank Test* ($p = 0{,}001$; $p < 0{,}05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.

B. Saran

1. Bagi Siswa

   Siswa diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai kesehatan mental serta memanfaatkan sumber informasi dan layanan bantuan yang tersedia melalui guru BK, konselor, atau tenaga kesehatan apabila mengalami permasalahan kesehatan mental. Siswa yang terindikasi mengalami masalah kesehatan mental berdasarkan hasil skrining diharapkan dapat memperoleh pendampingan melalui guru BK serta rujukan kepada tenaga kesehatan apabila diperlukan.

2. Bagi Sekolah

   Sekolah diharapkan dapat melaksanakan edukasi kesehatan mental secara berkala serta meningkatkan peran layanan bimbingan dan

konseling sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental peserta didik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta melibatkan responden yang lebih representatif dengan meminimalkan non-response dan mengupayakan proporsi responden laki-laki dan perempuan yang lebih seimbang agar hasil penelitian memiliki validitas dan daya generalisasi yang lebih baik. Selain itu, penggunaan metode maupun media edukasi yang lebih bervariasi juga disarankan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas edukasi kesehatan mental pada remaja.

4. Bagi Masyarakat

   Masyarakat, khususnya orang tua, diharapkan dapat memberikan dukungan, perhatian, dan lingkungan yang positif bagi remaja sehingga dapat membantu menjaga serta meningkatkan kesehatan mental mereka.

5. Bagi Profesi Apoteker dan Program Studi Farmasi

   Apoteker maupun mahasiswa farmasi diharapkan dapat berperan aktif sebagai edukator kesehatan mental di lingkungan sekolah kesehatan, melalui program kemitraan rutin antara program studi farmasi dan sekolah menengah kejuruan kesehatan, guna mendukung deteksi dini dan literasi kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.