

Pencegahan Gangguan Kesehatan Jiwa pada Remaja di Masa Pandemi *Covid-19* dengan Perilaku “CERDIK CERIA”

Leliana Wuarlela^{a,1}, Lusa Rochmawati^{b,2*}

^a Mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta

^b Dosen Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta

Email: ¹ lelianiwuarlela30@gmail.com, ² lusa@afkar.id

* corresponding author

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article History

Received: 28 June 2022

Revised: 14 July 2022

Accepted: 16 July 2022

Keyword

Mental health;
Teenager;
Covid-19;
Behavior;
CERDIK CERIA

Background: People are not ready to face the COVID-19 pandemic, physically or psychologically. Teenagers who often do activities outside the home such as going to school, playing, and others are affected. Behavioral factors (behavior causes) and factors outside of behavior (non-behavior causes) affect the health of a person or society. Efforts to overcome mental health in adolescents with "CERDIK CERIA" behavior. **Aims:** To determine the prevention of mental health in adolescents during the covid-19 pandemic with the behavior of "CERDIK CERIA". **Methods:** Analytical survey research with a cross sectional approach, with a sample of some students of STIKes Yogyakarta in the 2021/2022 academic year as many as 57 respondents. The research instrument used a questionnaire. Aspects that are assessed as "CERDIK CERIA" behavior are based on predisposing, enabling and reinforcing factors. Analysis of the data using univariate analysis is presented in the form of a percentage of the frequency distribution table. **Results:** Prevention of mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic with "CERDIK CERIA" behavior at STIKes Yogyakarta was generally in the good category as many as 26 respondents (45.6%). Mental health behavior in adolescents during the covid-19 pandemic with "CERDIK CERIA" behavior based on predisposing factors in the good category as many as 36 respondents (63.2%); based on enabling factors in the good category as many as 29 respondents (50.3%); and based on reinforcing factors in the good category as many as 26 respondents (45.6%). **Conclusion:** In general, the prevention of mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic with the "CERDIK CERIA" behavior at STIKes Yogyakarta is in the good category.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. Pendahuluan

Kesehatan mental tidak terlepas dengan istilah sehat dan sakit secara fisik. Indikasi adanya gangguan mental adalah keluhan medis, sakit[1]. Kondisi yang kompleks meliputi tubuh biologis, psikologis dan sosial yang ada dalam satu kondisi merupakan komponen sehat dan sakit [2]. Gangguan kesehatan mental meningkat di masa pandemi *covid-19*. Publikasi di *Morbidity and Mortality Weekly Report* menyatakan bahwa terjadi peningkatan gejala depresi dan gangguan

kecemasan pada bulan April sampai dengan Juni 2020 di Amerika Serikat. Anne Thode, seorang terapis di New York menyatakan bahwa individu yang memiliki kesehatan mental sebelum masa pandemi *covid-19*, keadaannya semakin memburuk [3]. Masyarakat tidak siap menghadapi kondisi pandemi *covid-19* secara fisik ataupun psikis. Remaja yang sering melakukan aktivitas di luar rumah seperti bersekolah, bermain, dan lain-lain merupakan yang terdampak [4]. Faktor perilaku (*behavior causes*) dan faktor di luar perilaku (*non-behavior causes*) mempengaruhi kesehatan seseorang atau masyarakat. Faktor perilaku dipengaruhi oleh: faktor predisposisi (*predisposing factors*); faktor pemungkin (*enabling factors*); dan faktor penguat (*reinforcing factors*) [5].

Sejalan dengan permasalahan kehidupan dan kemasyarakatan yang makin kompleks maka prevalensi gangguan kesehatan jiwa remaja cenderung meningkat. Pelayanan kesehatan jiwa yang memadai sangat diperlukan agar remaja mendapatkan kesempatan tumbuh berkembang semaksimal mungkin [6]. Regulasi yang menitikberatkan pada terwujudnya masyarakat yang peduli pada kesehatan jiwa merupakan upaya pemerintah dalam menangani kesehatan jiwa remaja selama masa pandemi. Salah satu upaya dengan menjaga imunitas pada masa pandemi *covid-19*, jangan sampai kesehatan jiwa menjadi turun, kemudian mengganggu imunitas yang dibutuhkan saat ini. Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada remaja di masa pandemi *covid-19* dengan perilaku “CERDIK CERIA”, meliputi: **C**- Cek kondisi kesehatan secara berkala; **E**- Enyahkan asap rokok; **R**- Rajin aktivitas fisik; **D**- Diet sehat dengan kalori seimbang; **I**- Istirahat yang cukup; **K**- Kendalikan stres. **C**- Cerdas intelektual emosional dan spiritual; **E**- Empati dalam berkomunikasi efektif; **R**- Rajin beribadah sesuai agama dan keyakinan; **I**- Interaksi yang bermanfaat bagi kehidupan; **A**- Asah, Asih, dan Asuh tumbuh kembang dalam keluarga dan masyarakat [6].

2. Metode

Jenis penelitian survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa STIKes Yogyakarta pada Tahun Akademik 2021/2022 dengan jumlah 132 orang. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi: mahasiswa aktif STIKes Yogyakarta TA 2021/2022; usia 17-25 tahun; bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi: mahasiswa non aktif/cuti; kondisi sakit. Minimal sampel dihitung menggunakan rumus Slovin, sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 57 responden.

Variabel penelitian merupakan variabel tunggal yaitu Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada remaja di masa pandemi *covid-19* dengan perilaku “CERDIK CERIA”. Penelitian dilaksanakan di STIKes Yogyakarta Jalan Nitikan Baru Nomor. 69 Yogyakarta pada bulan Juli sampai Agustus 2021. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang bertujuan untuk mengukur perilaku kesehatan jiwa pada remaja di masa pandemi *covid-19* melalui “CERDIK CERIA” berdasarkan faktor predisposisi, pemungkin dan penguat. Jumlah item pertanyaan sebanyak 25 butir soal dengan pilihan jawaban “Ya” dan “Tidak”. Indikator kuesioner perilaku meliputi: faktor predisposisi, faktor penguat, dan faktor pemungkin tentang Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada remaja di masa pandemi *covid-19* dengan perilaku “CERDIK CERIA”. Cara pengumpulan data dengan membagikan kuesioner secara daring melalui *google form*. Analisa data menggunakan analisa univariat yang disajikan dalam bentuk persentase dalam tabel distribusi frekuensi.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

- a. Distribusi Frekuensi Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada Remaja di Masa Pandemi *Covid-19* dengan Perilaku “CERDIK CERIA”.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada Remaja di Masa Pandemi *Covid-19* dengan Perilaku “CERDIK CERIA”.

No	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	26	45,6
2	Cukup	18	31,6
3	Kurang	13	22,8
Jumlah		56	100,0

Sumber data primer: tahun 2021

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa secara umum Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada remaja di masa pandemi *covid-19* dengan perilaku “CERDIK CERIA” di STIKes Yogyakarta dalam kategori baik sebanyak 26 responden (45,6%).

- b. Distribusi Frekuensi Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada Remaja di Masa Pandemi *Covid-19* Berdasarkan Faktor Predisposisi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada Remaja di Masa Pandemi *Covid-19* dengan Perilaku “CERDIK CERIA” Berdasarkan Faktor Predisposisi

No	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	36	63,2
2	Cukup	15	26,3
3	Kurang	6	10,5
Jumlah		56	100,0

Sumber data primer: tahun 2021

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada remaja di masa pandemi *covid-19* dengan perilaku “CERDIK CERIA” berdasarkan faktor predisposisi dalam kategori baik sebanyak 36 responden (63,2%).

- c. Distribusi Frekuensi Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada Remaja di Masa Pandemi *Covid-19* dengan Perilaku “CERDIK CERIA” Berdasarkan Faktor Pemungkin

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada Remaja di Masa Pandemi *Covid-19* Berdasarkan Faktor Pemungkin

No	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	29	50,3
2	Cukup	19	33,3
3	Kurang	9	15,8
Jumlah		56	100,0

Sumber data primer: tahun 2021

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada remaja di masa pandemi *covid-19* dengan perilaku “CERDIK CERIA” berdasarkan faktor pemungkin dalam kategori baik sebanyak 29 responden (50,3%).

- d. Distribusi Frekuensi Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada Remaja di Masa Pandemi *Covid-19* dengan Perilaku “CERDIK CERIA” Berdasarkan Faktor Penguat

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada Remaja di Masa Pandemi *Covid-19* dengan Perilaku “CERDIK CERIA” Berdasarkan Faktor Penguat

No	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	26	45,6
2	Cukup	10	17,5
3	Kurang	21	36,6
Jumlah		56	100,0

Sumber data primer: tahun 2021

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada remaja di masa pandemi *covid-19* dengan perilaku “CERDIK CERIA” berdasarkan faktor penguat dalam kategori baik sebanyak 26 responden (45,6%).

Pembahasan

Hasil penelitian secara umum tentang Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada remaja di masa pandemi *covid-19* dengan perilaku “CERDIK CERIA” di STIKes Yogyakarta dalam kategori baik. Sejalan dengan penelitian [7] bahwa kesehatan jiwa remaja SMAN 2 Rangkasbitung secara keseluruhan dalam kategori normal mencakup masalah emosional, masalah *conduct*, masalah hiperaktivitas, dan masalah perilaku pro-sosial. Sedangkan kesehatan jiwa ditinjau dari masalah hubungan dengan teman sebaya dalam kategori *borderline*. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh: faktor perilaku (*behavior causes*) dan faktor di luar perilaku (*non-behavior causes*). Faktor perilaku dipengaruhi oleh: faktor predisposisi (*predisposing factors*); faktor pemungkin (*enabling factors*); dan faktor penguat (*reinforcing factors*). Faktor predisposisi (*predisposing factors*) meliputi: umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan dan sikap; faktor pemungkin (*enabling factors*) meliputi: lingkungan fisik dan jarak ke fasilitas kesehatan; dan faktor penguat (*reinforcing factors*) meliputi: dukungan yang diberikan oleh keluarga maupun tokoh masyarakat [5]. Salah satu upaya dengan menjaga imunitas pada masa pandemi *covid-19*, agar kesehatan jiwa tetap terjaga, antara lain dengan menerapkan perilaku “CERDIK CERIA”, yaitu **C**-Cek kondisi kesehatan secara berkala; **E**- Enyahkan asap rokok; **R**- Rajin aktivitas fisik; **D**- Diet sehat dengan kalori seimbang; **I**- Istirahat yang cukup; **K**- Kendalikan stres. **C**- Cerdas intelektual emosional dan spiritual; **E**- Empati dalam berkomunikasi efektif; **R**- Rajin beribadah sesuai agama dan keyakinan; **I**- Interaksi yang bermanfaat bagi kehidupan; **A**- Asah, Asih, dan Asuh tumbuh kembang dalam keluarga dan masyarakat [7].

Hasil penelitian Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada remaja di masa pandemi *covid-19* dengan perilaku “CERDIK CERIA” berdasarkan faktor predisposisi dalam kategori baik. Sejalan dengan penelitian [8] bahwa peran spiritual bagi kesehatan mental mahasiswa di tengah pandemi *covid-19*, menunjukkan perilaku tertinggi dalam kategori perilaku baik [9]. Faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang, seperti: umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi merupakan faktor predisposisi (*predisposing factors*)[5]. Gangguan mental tertinggi pada kelompok usia 10-14 tahun; pendidikan tamat SLTP/MTS; sedang menempuh sekolah/belajar [10]. Akibat dampak pandemi remaja lebih rentan terhadap efek psikososial pandemi dikarenakan sedang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan [11]. Kurangnya pemahaman dan informasi pada remaja atas perubahan yang terjadi di masa pandemi *covid-19*, mengakibatkan stres atau cemas (ansietas). Kecemasan tersebut dapat merubah pola konsumsi sehari-hari. Penerapan adaptasi tatanan kehidupan baru belum sepenuhnya dilakukan, meskipun sebagian besar remaja yakin virus *covid-19* itu ada. Untuk itu, perlunya dilakukan penyampaian informasi yang benar [12].

Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada remaja di masa pandemi *covid-19* dengan perilaku “CERDIK CERIA” berdasarkan faktor pemungkin dalam kategori baik. Faktor yang memungkinkan

atau memfasilitasi untuk terjadinya perilaku kesehatan seperti: lingkungan fisik dan jarak ke fasilitas kesehatan, mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan disebut faktor pemungkin (*enabling factors*) [5]. Berbeda dengan penelitian [13] bahwa perhatian terhadap masalah psikologis di Provinsi Gorontalo masih sangat rendah. Hal ini disebabkan karena belum tersedianya anggaran yang dikhususkan untuk penanganan gangguan kesehatan jiwa, serta belum tersedianya Sumber Daya Manusia (SDM) yang mempunyai keilmuan khusus seperti: dokter kejiwaan, psikolog klinis, dan lain-lain. Upaya yang sistematis untuk menangani masalah kesehatan jiwa sampai saat ini belum dilakukan. Dikarenakan pemerintah pusat tidak perhatian dalam penanganan kesehatan jiwa, maka pemerintah daerahpun kurang memperhatikan hal tersebut. Hal ini ditunjukkan dengan tidak adanya regulasi yang mengatur khusus tentang kesehatan jiwa.

Berdasarkan faktor penguat, Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada remaja di masa pandemi *covid-19* dengan perilaku “CERDIK CERIA” dalam kategori baik. Faktor penguat (*reinforcing factors*) berupa dukungan yang diberikan oleh keluarga maupun tokoh masyarakat [5]. Upaya pemberian dukungan pada kesehatan mental dapat dilakukan melalui tiga cara, yaitu: promosi, prevensi, dan intervensi (kuratif). Promosi bertujuan mempromosikan kesehatan mental yang positif. Prevensi kesehatan mental berfokus mengurangi *risk factor* dan meningkatkan *protective factor* kesehatan mental berupa: deteksi dini dan cara penanganan perilaku mal-adaptif dalam keluarga dan komunitas. Intervensi menjelaskan berbagai macam tindakan untuk memberikan kesembuhan atau meningkatkan penyesuaian diri yang berbasis keluarga (*family-based intervention*), intervensi sekolah (*school-based intervention*), serta intervensi pada komunitas (*community-based interventions*) [14]. Kondisi kesehatan mental adalah kondisi dimana terdapat ketenangan batin secara psikologis. Kondisi ketenangan merupakan indikator kesejahteraan subyektif (*subyektif well being*) bagi seseorang [15]. Kesehatan mental di lingkungan keluarga dan sekolah sangat penting. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik akan mampu membentuk dan mengembangkan dirinya menjadi pribadi yang produktif. Demikian juga, apabila seseorang menjadi warga sekolah memiliki kesehatan mental secara psikologis baik maka melahirkan individu yang sejahtera secara psikologis. Sehingga dapat mencapai tujuan pendidikan nasional dan melahirkan peserta didik yang berkualitas dan berprestasi [16].

4. Kesimpulan

Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada remaja di masa pandemi *covid-19* dengan perilaku “CERDIK CERIA” di STIKes Yogyakarta secara umum dalam kategori baik. Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada remaja di masa pandemi *covid-19* dengan perilaku “CERDIK CERIA” berdasarkan faktor predisposisi diketahui dalam kategori baik. Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada remaja di masa pandemi *covid-19* dengan perilaku “CERDIK CERIA” berdasarkan faktor pemungkin dalam kategori baik. Pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada remaja di masa pandemi *covid-19* dengan perilaku “CERDIK CERIA” berdasarkan faktor penguat dalam kategori baik.

Daftar Pustaka

- [1] K. S. Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: LPPMP Universitas Diponegoro, 2012.
- [2] A. W. Putri, B. Wibhawa, and A. S. Gutama, “Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental),” *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 2, no. 2, pp. 252–258, 2015, doi: 10.24198/jppm.v2i2.13535.
- [3] D. A. S. Koesno, “Studi: Penderita Gangguan Mental Meningkat Selama Pandemi COVID-19,” *Titro.id*.
- [4] A. Sabir, “Gambaran Umum Persepsi Masyarakat Terhadap Bencana,” *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Sosial*, vol. 5, no. 3, pp. 304–326, 2016, [Online]. Available: <https://media.neliti.com/media/publications/237547-gambaran-umum-persepsi-masyarakat-terhad-501404e6.pdf>.

- [5] S. Notoatmojo, *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
- [6] sofwan indarjo, "Kesehatan Jiwa Remaja," *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 5, no. 1, pp. 48–57, 2009, doi: 10.15294/kemas.v5i1.1860.
- [7] Kemenkes, *Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020.
- [8] I. R. Komala, R. Choirunnisa, and S. Syamsiah, "Analisis Deteksi Dini Kesehatan Jiwa Remaja Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja Sman 2 Rangkasbitung Kabupaten Lebak Tahun 2020," *Asian Research of Midwifery Basic Science Journal*, vol. 1, no. 1, pp. 73–84, 2020, doi: 10.37160/arimbi.v1i1.580.
- [9] A. Desti and Anan, "Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Di Tengah Pandemi COVID-19," *Humanistika: Jurnal Keislaman*, vol. 7, no. 1, pp. 26–45, 2021.
- [10] D. Agustina, A. Khairiah, A. Ramadhani, and P. A. A. Hrp, "Gambaran Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Nelayan Indah," *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 5, no. 2, pp. 609–616, 2022.
- [11] W. Rima and A. A. I. D. C. Riris, *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Surabaya: Airlangga University Press, 2020.
- [12] I. Zulfia *et al.*, "Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi," *Counseling As Syamil*, vol. I, no. 01, pp. 11–19, 2021.
- [13] L. N. Hakim, "Upaya Penanganan Gangguan Kesehatan Mental di Provinsi Gorontalo," *Jurnal Aspirasi*, vol. 3, no. 1, pp. 77–86, 2012.
- [14] Gunatirin and E. Yuliandari, *Kesehatan Mental Anak dan Remaja*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2018.
- [15] S. Ru'iyah, A. M. Diponegoro, and H. C. A. Kistoro, "Religiosity, Forgiveness, and Subjective Well-Being Among Adolescents in Yogyakarta," *International Journal of Advanced Science and Technology*, vol. 29, no. 4, pp. 2918–2926, 2020, [Online]. Available: <https://www.researchgate.net/publication/343888596>.
- [16] Ifdil, "Mengembangkan Kesehatan Mental di Lingkungan Keluarga dan Sekolah," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, vol. 2, no. 2, pp. 1–9, 2018.