



SURVEY KESADARAN DAN AKSES INFORMASI TENTANG KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS III DENPASAR UTARA

Kadek Sri Ariyanti¹, Putu Arik Herliawati², Triyana Puspa Dewi³, I Nyoman Dharma Wisnawa⁴

¹Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kartini Bali

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali

³STIKES Kesdam IX / Udayana

⁴UPTD Puskesmas III Denpasar Utara

herliawati@politeknikkesehatankartinibali.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental menjadi permasalahan yang belum sepenuhnya terselesaikan, baik di tingkat global maupun nasional. Lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Berbagai masalah kesehatan mental dilaporkan muncul pada masa remaja seperti depresi, kecemasan, harga diri rendah dan keputusasaan. Aksesibilitas informasi kesehatan mental sangatlah penting untuk meningkatkan pengetahuan remaja dan menumbuhkan sikap positif terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesadaran dan akses informasi remaja tentang kesehatan mental di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Survey dilakukan pada responden remaja dengan usia 12-19 tahun di Kota Denpasar. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 65 orang yang diambil secara acak dari beberapa SMP dan SMA di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disajikan secara online. Analisa data dilakukan dengan cara univariat yang menampilkan distribusi frekwensi setiap variabel dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja menyatakan bahwa kesehatan mental penting untuk dipahami (83,1%), remaja sebagian besar pernah mengakses informasi kesehatan mental (83,1%), paling banyak melalui internet/google (56,9%). Hal yang mempermudah akses informasi Kesehatan remaja adalah media sosial (60%) sedangkan hal yang menghambat akses informasi kesehatan mental remaja adalah kurangnya akses informasi kesehatan mental remaja (38,5%).

Kata Kunci: informasi, kesadaran, kesehatan mental, remaja

Abstract

Mental health is a problem that has not been fully resolved, both at the global and national levels. More than 19 million people aged over 15 years experience mental emotional disorders. Various mental health problems are reported to appear in adolescence such as depression, anxiety, low self-esteem and hopelessness. Accessibility of mental health information is very important to increase adolescent knowledge and foster positive attitudes towards adolescent mental health. This research aims to determine the picture of awareness and access to information about mental health among teenagers in the UPTD Puskesmas III Work Area, North Denpasar. The research method used is descriptive. The survey was conducted on teenage respondents aged 12-19 years in Denpasar City. The number of samples in this study was 65 people taken randomly from several middle and high schools in the UPTD Puskesmas III Work Area, North Denpasar. The instrument used in this research was a questionnaire presented online. Data analysis was carried out using a univariate method which displays the frequency distribution of each variable using SPSS. The research results showed that the majority of teenagers stated that mental health was important to understand (83.1%), the majority of teenagers had accessed mental health information (83.1%), most often via the internet/Google (56.9%). The thing that makes it easier to access adolescent health information is social media (60%) while the thing that hinders access to adolescent mental health information is the lack of access to adolescent mental health information (38.5%).

Keywords: information, awarness, mental health, teenager

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

* Corresponding author : Putu Arik Herliawati

Address : Denpasar, Bali

Email : ariherliana25@gmail.com

Phone : 081288778864

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal dasar dan sangat penting bagi setiap individu. Kesehatan mental mencakup kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang utuh, serta tidak terjadi gangguan dan permasalahan pada kondisi mental individu. Kesehatan mental adalah keadaan dimana individu menyadari kemampuannya dalam menghadapi tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi nyata terhadap lingkungan sosialnya (Handayani *et al.*, 2020).

Kesehatan mental menjadi permasalahan yang belum sepenuhnya diselesaikan, baik di tingkat global maupun nasional. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan lebih dari 12 juta penduduk berusia 15 tahun mengalami depresi. Data tersebut menunjukkan bahwa negara Indonesia belum dapat menyelesaikan masalah kesehatan mental secara tepat serta adanya pandemi Covid-19 menyebabkan semakin tingginya kasus gangguan kejiwaan (Kemenkes RI, 2018).

Dewasa ini kesehatan mental mendapatkan banyak perhatian lebih baik dari negara ataupun masyarakat. Isu kesehatan mental pada remaja menjadi hal yang menarik untuk diperhatikan (Nanda *et al.*, 2024). Masa remaja merupakan fase terpenting dimana pada masa ini terjadi peralihan perkembangan seseorang dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Seseorang yang sehat mentalnya ditandai dengan perasaan sehat dan bahagia, secara realistis dapat mencintai dirinya sendiri, memiliki harga diri, optimis, memiliki hubungan baik dengan orang lain, mampu mengatasi kekecewaan/tuntutan hidup/tekanan dalam berbagai situasi (Ariyanti *et al.*, 2024). Fase ini belum dapat dicapai remaja secara optimal akibat adanya perubahan fisik, biologis dan sosial sehingga dapat menimbulkan konflik internal maupun eksternal dan kadang belum mampu diselesaikan sendiri sehingga menimbulkan berbagai permasalahan (Nurseta *et al.*, 2022).

Berbagai masalah kesehatan mental dilaporkan muncul pada masa remaja. Penelitian tentang kesehatan mental pada remaja di Kosovo menunjukkan hasil: 28,6% untuk depresi dan 31,9% untuk kecemasan sedangkan 48,3% mengalami harga diri rendah dan 18,4% mengalami keputusasaan (Fanaj *et al.*, 2015). Penelitian lain yang dilakukan pada remaja usia 10-17 tahun oleh Universitas Gadjah Mada (UGM) bekerjasama dengan *The National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan hasil: tahun 2021 teridentifikasi sebanyak 15,5 juta mengalami gangguan DSM-5 antara lain 3,7% *anxiety* (kombinasi antara fobia sosial dan *general anxiety*), 1% *major depression*, 0,9% gangguan perilaku serta 0,5% PTSD dan ADHD dan hanya 2,6% remaja yang mencari bantuan profesional

misalnya mengakses layanan Kesehatan (Barus, 2023). Apabila masalah tersebut tidak diatasi maka akan memberikan dampak negatif bagi remaja.

Dampak negatif sangat erat kaitannya dengan terganggunya masalah Kesehatan mental remaja. Masalah Kesehatan mental yang dapat dialami oleh remaja sangat beragam. Masalah Kesehatan mental remaja yang tidak diatasi dapat menimbulkan efek negative seperti kegagalan dalam pembentukan identitas diri, gagal mengatasi tantangan hidup (stress di masa remaja), gangguan perkembangan moral (misal: melanggar norma, tidak mampu mengambil Keputusan), perilaku buruk (penggunaan napza, merokok, seks bebas, penggunaan alcohol, seks bebas, bolos, kriminalitas dan tawuran)(Wijaya, 2019). Sedangkan dampak secara fisik dilaporkan sebanyak 63,6% terindikasi mengalami masalah kesehatan mental, 59% merasa tegang, cemas, 50% merasa sulit tidur, 50% merasa sulit untuk berfikir jernih, 50% merasa lelah sepanjang waktu dan 9% memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya (Iqbal & Rizulloh, 2020).

Salah satu bentuk gangguan mental yang cukup menyita perhatian dunia adalah depresi. Gambaran mengenai Kesehatan mental di Indonesia masih memprihatinkan. Kurangnya kesadaran dan pengetahuan Masyarakat khususnya remaja menimbulkan stigma serta perlakuan yang salah terhadap penderita. Kesehatan mental terkadang masih dianggap sebagai hal yang sepele. Aksesibilitas informasi Kesehatan mental di Indonesia merupakan aspek yang menjelaskan lanskap Kesehatan mental. Sikap positif Masyarakat terhadap kesehatan mental berbanding lurus dengan semakin tingginya pengetahuan Masyarakat khususnya remaja tentang kesehatan mental. Oleh karena itu, aksesibilitas informasi Kesehatan mental sangatlah penting untuk meningkatkan pengetahuan remaja dan menumbuhkan sikap positif terhadap kesehatan mental di Indonesia. Seiring berkembangnya digitalisasi di Indonesia, dapat dilihat bahwa kanal-kanal informasi yang menyebarkan psikoedukasi tentang kesehatan mental juga semakin bertambah (Iqbal & Rizulloh, 2020), sehingga seharusnya masyarakat khususnya remaja sudah mendapatkan akses terhadap informasi kesehatan mental. Namun demikian, sayangnya, belum ada penelitian menyeluruh tentang aksesibilitas remaja terhadap informasi Kesehatan mental di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara.

Dari penjabaran di atas dapat diketahui bahwa Kesehatan mental sangatlah penting, namun akses terhadap informasi dan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental masih minim. Kurangnya informasi yang menjelaskan aksesibilitas remaja terhadap informasi kesehatan mental dan pengalaman individu saat menjalani perawatan untuk Kesehatan mentalnya menambah

ketidakjelasan akan lanskap kesehatan mental di Indonesia. Penelitian – penelitian tentang Kesehatan mental yang telah dilakukan sebagian besar terkait dengan prevalensi gangguan kesehatan mental ataupun stigmatisasi kesehatan mental di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesadaran dan akses informasi remaja tentang kesehatan mental di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif, dimana peneliti ingin menggambarkan bagaimana kesadaran dan akses informasi remaja tentang kesehatan mental. Survei dilakukan pada responden remaja dengan usia 12-19 tahun di Kota Denpasar. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 65 orang yang diambil secara acak dari beberapa SMP dan SMA di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disajikan secara online tentang kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan mental serta akses informasi mengenai kesehatan mental. Analisa data dilakukan dengan cara univariat yang menampilkan distribusi frekwensi setiap variabel dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 1 di bawah ini menunjukkan karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, tempat tinggal dan pekerjaan remaja.

Tabel 1. Karakteristik Responden di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara (n=65)

No	Karakteristik	n	%
1	Jenis Kelamin		
	Perempuan	29	44,6
	Laki-laki	36	55,4
	Total	65	100,0
2	Tempat Tinggal		
	Bersama orang tua	57	87,7
	Kost	7	10,8
	Saudara/wali	1	1,5
	Total	65	100,0
3	Pekerjaan		
	Pelajar SMP	65	95,4
	Mahasiswa	1	1,5
	Sudah bekerja	2	3,1
	Total	65	100,0

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden di wilayah kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara menurut jenis kelamin yaitu sebagian besar laki-laki (55,4%), menurut tempat tinggal sebagian besar bersama orang tua (87,7%) dan berdasarkan pekerjaan adalah sebagian besar siswa SMP (95,4%).

2. Kesadaran terhadap Pentingnya Kesehatan Mental

Tabel 2 di bawah ini menunjukkan kesadaran remaja tentang pentingnya Kesehatan mental di UPTD Puskesmas III Denpasar Utara.

Tabel 2. Kesadaran terhadap Pentingnya Kesehatan Mental di UPTD Puskesmas III Denpasar Utara (n=65)

Seberapa penting Kesehatan bagi anda?		
	n	%
Penting	54	83,1
Netral	11	16,9
Tidak penting	0	0,0
Total	65	100,0

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa terdapat sebagian besar remaja menyatakan bahwa kesadaran akan kesehatan mental sangat penting (83,1%), sedangkan sisanya adalah netral.

Gangguan mental merupakan salah satu tantangan kesehatan global yang memiliki dampak signifikan dikarenakan prevalensi yang tinggi dan penderitaan berat yang ditanggung oleh individu, keluarga, komunitas dan negara(Kohn et al., 2004). Gangguan mental menyumbang 16% dari beban penyakit global dan cedera pada orang yang berusia 10-19 tahun. Jumlah yang signifikan dari beban penyakit global juga ditunjukkan melalui penyakit mental. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2007, sebanyak 20% orang mengalami gangguan jiwa ringan sampai sedang (depresi dan gangguan kecemasan) dan gangguan jiwa berat (depresi berat, gangguan psikotik) sebesar 3-4%(Handayani et al., 2020).

Berbagai masalah kesehatan mental dilaporkan muncul pada masa remaja. Apabila masalah tersebut tidak diatasi maka akan memberikan dampak negatif bagi remaja. Dampak negatif berhubungan dengan terganggunya masalah kesehatan mental remaja. Masalah kesehatan mental yang dialami oleh remaja beragam, apabila tidak diatasi maka berakibat remaja gagal dalam pembentukan identitas diri, stress di masa remaja (gagal mengatasi tantangan hidup), gangguan perkembangan moral (misalnya tidak mampu mengambil keputusan, melanggar norma dan aturan), berperilaku buruk (misalnya merokok, napza, alkohol, seks bebas, berkelahi, bolos dan kriminalitas) dan mudah terpengaruh dengan perilaku buruk teman sebaya (Rizkiah et al., 2020).

Early detection (screening) masalah kesehatan mental pada remaja sangat penting dilakukan. Hal ini bertujuan untuk mengkaji kondisi kesehatan mental remaja dalam mengatasi berbagai kebutuhan di masa remaja yang beragam sebelum kemudian diberikan intervensi(Gunnell et al., 2018) . *Screening* dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi dampak dan resiko terjadinya masalah kesehatan jiwa pada tahap perkembangan

selanjutnya(Rizkiah et al., 2020). Selain itu sebagai Upaya untuk menemukan adanya masalah/gangguan mental emosional lebih awal agar segera mendapat intervensi salah satunya dengan screening menggunakan kuesioner *strength and difficulties questionnaire (SDQ)* untuk mengetahui gejala emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas, masalah teman sebaya dan perilaku prososial (Fitri et al., 2019). Untuk dapat melakukan deteksi dini gangguan Kesehatan mental, maka perlu kesadaran remaja mengenai pentingnya Kesehatan mental.

3. Akses Informasi tentang Kesehatan Mental

Tabel 3 di bawah ini menunjukkan kesadaran remaja tentang pentingnya Kesehatan mental di UPTD Puskesmas III Denpasar Utara.

Tabel 3. Akses Informasi Remaja tentang Kesehatan Mental di UPTD Puskesmas III Denpasar Utara (n=65)

Apakah Anda pernah mencari informasi tentang Kesehatan mental?		
	n	%
Pernah	54	83,1
Tidak pernah	11	16,9
Total	65	100,0
Informasi Kesehatan mental yang sering dicari		
	n	%
Informasi umum	17	26,2
Informasi tentang perawatan	7	10,8
Keduanya	41	63,1
Total	65	100,0
Dimana biasanya Anda mencari informasi tentang Kesehatan mental?		
	n	%
Google	37	56,9
Aplikasi	4	6,2
Media Sosial	8	12,3
Teman	1	1,5
Tempat pelayanan kesehatan	15	23,1
Total	65	100,0
Apakah yang mempermudah akses informasi kesehatan mental Anda?		
	n	%
Aplikasi kesehatan mental	11	16,9
Website kesehatan mental	4	6,2
Media sosial	39	60,0
Lainnya	11	16,9
Total	65	100,0
Apakah hambatan Anda untuk mengakses informasi kesehatan mental?		
	n	%
Adanya anggapan bahwa Kesehatan mental adalah sakit jiwa	13	20,0
Kurangnya akses informasi tentang kesehatan mental	25	38,5
Sulit menemukan sumber yang dapat dipercaya	15	23,1
Takut dianggap gila	5	7,7
Lainnya	7	10,8
Total	65	100,0

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Denpasar

Utara pernah melakukan pencarian informasi kesehatan mental, yaitu sebesar 83,1%. Pertumbuhan remaja saat ini tidak lepas dari penggunaan teknologi dalam aktivitas hidupnya. Hal ini disebabkan karena teknologi dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan remaja, seperti berkomunikasi, eksistensi serta pencarian informasi. Salah satu informasi penting yang dibutuhkan yaitu mengenai kesehatan mental. Sebagian remaja masih memberikan label-label khusus terhadap individu yang mengalami gangguan jiwa, merasa takut dan menganggap bahwa mereka berbahaya bagi orang lain. Terkait dengan penggunaan internet, pada remaja perempuan lebih banyak menggunakan internet untuk mencari informasi kesehatan mental dibandingkan dengan remaja laki-laki. Secara umum, remaja memahami tindakan preventif terjadinya gangguan mental dan tindakan dalam memberikan informasi kepada masyarakat(Rachmayani & Kurniawati, 2017).

Pola pencarian informasi kesehatan mental merupakan kegiatan yang dilakukan oleh individu dalam mencari informasi untuk memenuhi kebutuhan melalui sumber-sumber informasi. Pencarian informasi ini dilakukan ketika adanya kebutuhan yang harus dipenuhi karena terdapat banyak pertanyaan-pertanyaan dari dalam diri yang harus dijawab. Hal ini juga dilakukan oleh individu yang merasa mendapat tekanan dan merasa takut serta cemas Ketika menghadapi suatu masalah. Tujuan individu yang sedang mengalami ketakutan dan kecemasan pada mental dalam melakukan pencarian informasi adalah untuk memenuhi kebutuhan akan kepuasan psikologis yang diharapkan bisa meningkatkan kestabilan mental yang lebih baik pada masa mendatang(Alkautsar et al., 2023).

Ketika remaja menghadapi tantangan kesehatan, seperti kebiasaan buruk, konsumsi zat berbahaya dan penyebaran penyakit menular seksual, mereka sering kali mencari informasi kesehatan melalui internet. Internet telah menjadi sumber informasi yang sangat mudah diakses dan melimpah bagi remaja (Harijanto et al., 2017). Namun, tingkat keterampilan dan pemahaman mereka dalam mencari dan mengevaluasi informasi kesehatan di internet seringkali terbatas(Ajani, 2023). Salah satu masalah utama adalah remaja dapat menghadapi kesulitan membedakan antara informasi yang akurat dan tidak akurat. Banyaknya situs web, blog dan forum yang memberikan informasi kesehatan tanpa verifikasi yang memadai dapat menyesatkan remaja. Mereka mungkin tidak memiliki keterampilan kritis yang cukup untuk mengevaluasi keandalan sumber informasi kesehatan, sehingga mereka rentan terhadap penyebaran informasi yang salah dan bahkan berpotensi berbahaya (Hijriani et al., 2020).

Memberikan edukasi mengenai kesehatan mental, gangguan kesehatan mental, berikut dengan penanganannya bukan hanya dibutuhkan oleh keluarga yang memiliki anggota keluarga yang menderita gangguan kesehatan mental, melainkan kepada masyarakat pada umumnya dan remaja pada khususnya. Dalam konsep *person in environment* yang menjadi salah satu ciri khas dari pekerjaan sosial menjelaskan bahwa keberadaan seseorang individu akan mempengaruhi dan dipengaruhi oleh lingkungan di sekitarnya. Untuk perihal kesembuhan penderita gangguan kesehatan mental maka seluruh lapisan masyarakat wajib dan berhak mendapatkan informasi yang selengkap-lengkapya untuk menciptakan lingkungan (sosial) yang proporsional bagi kesembuhan para penderita (Herliawati, 2023)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hal yang menghambat informasi Kesehatan mental adalah kurangnya akses terhadap informasi kesehatan mental, sedangkan hal yang mempermudah akses informasi kesehatan mental adalah media social (Sariyani et al., 2024). Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi mampu menghasilkan media baru. Media ini dapat menjadi alternatif masyarakat melakukan interaksi sosial dan mendapatkan media pembelajaran yang baru. Perkembangan ini membuat arus informasi bergerak secara lebih cepat dan mudah, sehingga dengan adanya media sosial segala sumber referensi informasi menjadi lebih besar dan luas (Azzahra & Rusmana, 2023).

Media sosial memiliki kelebihan untuk menyebarkan informasi tentang apapun dengan cepat dan dengan jaringan yang sangat luas, sehingga ketika sebuah informasi sudah tersebar, pemilik informasi yang menaruhnya dalam jaringan tidak dapat menghilangkan informasi yang sudah diterima oleh suatu pihak (Wahid, 2016). Kini, pada penerapannya sendiri media sosial sudah dapat menggunakan media suara, gambar bergerak/video, dan foto yang berguna sebagai salah satu sarana komunikasi dengan bantuan teknologi digital (Jati & Artadita, 2022).

Hal-hal yang memengaruhi pengambilan keputusan dan pembentukan sikap dari individu yang diterpakan oleh sebuah informasi, yakni sebagai berikut: (1) Pemikiran terhadap pesan atau produk (*Product/Messages Thought*) atau hal-hal yang berkaitan dengan isi pesan dalam sebuah

informasi yang diterpakan oleh produsen informasi. Biasanya, respons dari aspek ini berkaitan dengan respons khalayak saat menerima informasi, apakah positif (mendukung) atau negatif (tidak mendukung); (2) Pemikiran terhadap sumber (*Source Oriented Thought*) atau hal-hal yang berkaitan dengan tingkat kredibilitas sumber informasi atau komunikator yang menyampaikan suatu informasi. Hal ini berhubungan dengan pemikiran, kepercayaan, dan pendapat khalayak terhadap informasi yang diterima, apakah sesuai dan dapat dipertanggungjawabkan atau tidak. Sehingga, jika sumber informasi atau komunikator dianggap tidak kredibel, khalayak akan cenderung memberikan respons negatif atau penolakan terhadap informasi dan pesan yang disampaikan; dan (3) Pemikiran terhadap informasi (*Advertising Executing Thought*) atau hal-hal yang berkaitan dengan pemahaman dan perasaan khalayak setelah diterpa oleh sebuah informasi pada suatu media. Artinya, segala jenis informasi yang disampaikan oleh seorang produsen informasi akan menghasilkan sebuah pemikiran yang berasal dari khalayak dan akan memicu timbulnya sebuah sikap (Anggraeni et al., 2017).

Jika khalayak yang diterpa informasi mengalami atau menimbulkan sebuah kecenderungan sikap, artinya khalayak mampu mempelajari apa isi pesan dari informasi yang disampaikan. Sebab, dari proses diterima dan dilihatnya sebuah informasi, akan menghasilkan sebuah penilaian dan keyakinan tertentu yang berpotensi menjadi suatu perubahan sikap atau perilaku yang dilakukan secara tetap (Herliawati, 2022). Terdapat juga proses yang biasanya terjadi pada khalayak dalam menerima informasi, yakni berpikir secara aktif ketika penerpaan informasi sedang berlangsung. Hal ini memungkinkan seluruh informasi yang diterima, diolah menjadi sebuah pengetahuan (Nurseta et al., 2022). Lalu cara khalayak dalam menilai pesan yang nantinya akan menjadi kecenderungan dalam bersikap dalam kehidupan sehari-hari. Jika digambarkan, perubahan sikap mulai terjadi saat penerpaan informasi (ad exposure) merambah kepada ranah kesadaran, pengetahuan, dan pemahaman khalayak (cognitive response), barulah selanjutnya hal ini akan menimbulkan perubahan sikap dari khalayak tersebut (Barus, 2023).

SIMPULAN

Remaja pada dasarnya menyadari pentingnya kesehatan mental. Remaja sudah banyak yang mengakses informasi tentang Kesehatan mental yang meliputi informasi umum dan perawatan kesehatan mental. Adapun hal-hal yang mempermudah akses informasi Kesehatan mental remaja di wilayah kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara adalah media sosial dan aplikasi Kesehatan mental. Sedangkan hal-hal yang menghambat akses informasi Kesehatan mental remaja adalah kurangnya akses informasi tentang kesehatan mental, sulit menemukan sumber yang dapat dipercaya dan adanya anggapan bahwa kesehatan mental adalah sakit jiwa.

Perlu adanya literasi kesehatan mental pada remaja baik di sekolah maupun di perguruan tinggi serta di lingkungan masyarakat sehingga meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan mental agar dapat mengurangi risiko gangguan mental pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajani, A. T. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Perilaku Pencarian Informasi Kesehatan pada Remaja di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 1027–1034.
- Alkautsar, C. M., Rizal, E., & Rodiah, S. (2023). POLA PENCARIAN INFORMASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DI KOTA SUKABUMI. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 21–30.
- Anggraeni, R., Winoto, Y., & Rodiah, S. (2017). Studi Tentang Terpaan Informasi Kesehatan Dan Kaitannya Dengan Perilaku Hidup Sehat Di Kalangan Para Siswa (Survey explanatory terhadap para siswa SMAN 3 Kuningan Kabupaten Kuningan Provinsi Jawa Barat). *JURNAL SIGNAL*, 5(2).
- Ariyanti, K. S., Saraswati, A. A. S. R. P., Batiari, N. M. P., Herliawati, P. A., & Bainuan, L. D. (2024). Manfaat Meditasi dan Kids Yoga untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Saat Diberikan Imunisasi di SD Negeri 1 Kukuh Kerambitan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 7(1), 73–82.
- Azzahra, S. D., & Rusmana, A. (2023). Perspektif pengguna pada penyebaran informasi kesehatan mental melalui akun Instagram@ibunda. id. *Informatio: Journal of Library and Information Science*, 3(1), 33–46.
- Barus, G. (2023). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. *Diakses Pada*, 16.
- Fanaj, N., Melonashi, E., & Shkëmbi, F. (2015). Self-esteem and hopelessness as predictors of emotional difficulties: A cross-sectional study among adolescents in Kosovo. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 165, 222–233.
- Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. (2019). Faktor–faktor yang memengaruhi masalah mental emosional remaja di sekolah menengah kejuruan (smk) swasta se kota padang panjang tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 2(2), 68–72.
- Gunnell, D., Kidger, J., & Elvidge, H. (2018). Adolescent mental health in crisis. In *Bmj* (Vol. 361). British Medical Journal Publishing Group.
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi kesehatan mental orang dewasa dan penggunaan pelayanan kesehatan mental. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9–17.
- Harijanto, B., Kusbianto, D., & Nova, B. P. (2017). Pengembangan Sistem Informasi Proses Belajar Mengajar Online Dengan Menggunakan Metode Pembelajaran Student Centered Learning (Scl). *Jurnal Informatika Polinema*, 4(1), 17–24.
- Herliawati, P. A. (2022). Program Penyuluhan Posyandu Remaja tentang Kesehatan Mental dan Memahami Pentingnya Menjaga Kesehatan di Tengah Pandemi Covid-19 Di Karangsemanding. *Society: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 115–121.
- Herliawati, P. A., & Winangsih, R. (2023). MANFAAT MEDITASI MINDFULLNESS UNTUK MENINGKATKAN PERHATIAN DAN FOKUS ANAK DISEKOLAH MINGGU BUDDHA. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 24–30.
- Hijriani, H., Agustini, A., & Karnila, A. (2020). Pengetahuan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) pada anak dengan diare di Rumah Sakit Umum kelas B kabupaten Subang. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 288–293.
- Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). Deteksi dini kesehatan mental akibat pandemi covid-19 pada unnes sex care community melalui metode self reporting questionnaire. *Praxis: Jurnal Sains, Teknologi, Masyarakat Dan Jejaring*, 3(1), 20–24.
- Jati, A. R. S., & Artadita, S. (2022). Pengaruh Endorsement Influencer Instagram Terhadap Keputusan Pembelian Produk melalui Minat Beli Sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Mirai Management*, 7(1), 231–241.
- Kemendes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol.

- 53, Issue 9, pp. 154–165).
- Kohn, R., Saxena, S., Levav, I., & Saraceno, B. (2004). The treatment gap in mental health care. *Bulletin of the World Health Organization*, 82(11), 858–866.
- Nanda, N. A., Susanti, N., Hildayanti, R. A., & Herliawati, P. A. (2024). PENGARUH MEDIA VIDEO DAN POWER POINT SADARI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI DI SMK KESEHATAN AMANAH HUSADA DAN SMK KENDEDES TAHUN 2023. *HOPE (The Journal of Health Promotion and Education)*, 1(1), 16–24.
- Nurseta, T., Herliawati, P. A., Harnandari, D. E. P., Handono, K., Irwanto, Y., & Sutrisno, S. (2022). Risk of Malignancy Index 3 (RMI3) Performance as a Predictor Advanced Stage Epithelial Ovarian Carcinoma used for NACT. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 42–48.
- Rachmayani, D., & Kurniawati, Y. (2017). *Studi awal: Gambaran literasi kesehatan mental pada remaja pengguna teknologi*.
- Rizkiah, A., Risanty, R. D., & Mujiastuti, R. (2020). Sistem pendeteksi dini kesehatan mental emosional anak usia 4-17 tahun menggunakan metode forward chaining. *JUST IT: Jurnal Sistem Informasi, Teknologi Informasi Dan Komputer*, 10(2), 83–93.
- Sariyani, M. D., Ariyanti, K. S., Kencana, N. L. P. P., & Herliawati, P. A. (2024). Penggunaan Media Gambar untuk Edukasi Seks pada Siswa SD Negeri 2 Selanbawak. *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 3(1), 40–45.
- Wahid, U. (2016). *Komunikasi politik: Teori, konsep, dan aplikasi pada era media baru*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Wijaya, Y. D. (2019). *Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:190158298>