MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2024, Vol. 9 No 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

PERMASALAHAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DAN CARA MENGATASINYA

Hafizah Anjeli Ramadhani, Usiono
Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Korespondesi penulis: hafizahanjeliramadhani@gmail.com usiono@uinsu.ac.id

***Abstract*:** Mental health is a state of psychological well-being that enables individuals to cope with life's stresses, function effectively, and establish positive relationships with others. Mental health encompasses a person's emotional, psychiatric, and psychological state. Mental health disorders can cause problems in social interactions, productivity, and quality of life over time. Adolescent mental health problems vary, including biological, psychological, and situational factors, such as trauma or prolonged stress. One of the efforts to overcome mental health problems includes the implementation of a healthy lifestyle including physical activity, namely regular exercise, regulating diet, and adequate sleep. This research design is a *Systematic Literature Review* based on journal references. Through this research, it is hoped that the issue of Adolescent Mental Health problems can be overcome and the quality of Adolescent Mental Health can be improved.
***Keywords*:** *Mental health, Adolescents, Problems*

Abstrak: Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan hidup, berfungsi secara efektif, dan menjalin hubungan positif dengan orang lain. Ini mencakup keadaan emosional, kejiwaan, dan psikis seseorang. Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan masalah dalam interaksi sosial, produktivitas, dan kualitas hidup secara berkepanjang. Beberapa isu permasalahan kesehatan mental remaja bervariasi, termasuk faktor biologis, psikologis, dan situasional, seperti trauma atau stres berkepanjangan. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah kesehatan mental meliputi penerapan gaya hidup sehat termasuk aktivitas fisik yakni olahraga rutin, mengatur pola makan, dan tidur yang cukup. Desain penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* yang berdasarkan referensi jurnal. Tujuan penelitan Melalui penelitian ini diharapkan isu permasalahan Kesehatan Mental Remaja dapat diatasi dan meningkatnya kualitas Kesehatan Mental Remaja.
Kata Kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Permasalahan

Received: November 2024
Reviewed: November 2024
Published: November 2024

Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode kritis dalam perkembangan individu, di mana banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial terjadi. Pada fase ini, remaja sering kali menghadapi tekanan dari berbagai aspek kehidupan, seperti sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial. Menurut WHO, kesehatan mental yang baik sangat penting bagi remaja untuk dapat berfungsi secara optimal dalam masyarakat dan mengatasi tantangan hidup sehari-hari. Kesehatan mental remaja mencakup kemampuan untuk mengelola stres, berinteraksi dengan orang lain, dan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
2024, Vol. 9 No 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

berkontribusi positif kepada komunitas. Sayangnya, prevalensi gangguan mental di kalangan remaja meningkat.

Data menunjukkan bahwa sekitar 10-20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental, dengan setengah dari semua masalah tersebut dimulai sebelum usia 20 tahun. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) mencatat bahwa 9,8% remaja mengalami gangguan mental emosional. Pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental remaja tidak dapat diabaikan. Gangguan seperti depresi dan kecemasan dapat mengganggu proses belajar dan perkembangan sosial mereka. Bukti bahwa kesehatan mental merupakan hal yang penting ialah dengan adanya hari kesehatan mental sedunia pada tanggal 10 Oktober yang diperingati setiap tahunnya.

Kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh gaya hidup sehat. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang cukup, memiliki risiko lebih rendah terhadap gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Gaya hidup sehat berperan penting dalam kesehatan mental, dengan aktivitas fisik, pola makan seimbang, dan manajemen stres serta pengaturan pola tidur yang baik sebagai faktor kunci kesejahteraan psikologis dan kemampuan mengatasi stres. Oleh karena itu, promosi gaya hidup sehat dapat membantu meningkatkan kesehatan mental remaja secara signifikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Systematic Literature Review* yakni penelitian yang memperoleh data berdasarkan jurnal dan artikel. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, serta menyintesis penelitian terkait isu pentingnya Kesehatan Mental Remaja.

PEMBAHASAN

Kesehatan mental merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menyesuaikan diri baik dengan diri sendiri maupun orang lain dan lingkungan di mana ia tinggal dengan penerimaan orang lain terhadap dirinya bermuara pada perasaan bahagia dan kesenangan jiwa serta terhindar dari gejala-gejala penyakit jiwa. (Muhammad Zeni, 2018). Sedangkan menurut Semiun (2006) mengatakan bahwa ilmu kesehatan mental merupakan terjemahan dari istilah mental *hygiene*. Mental berasal dari kata latin *mens*, *mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat, sedangkan *hygiene* berasal dari kata Yunani *hygiene* yang berarti ilmu tentang kesehatan. Hawari (1997) juga mengatakan bahwa pengertian kesehatan mental menurut paham ilmu kedokteran adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Jadi, kesehatan mental adalah aspek penting yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Ini memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan berinteraksi dengan orang lain. Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan menjalin hubungan positif.

Kesehatan mental remaja adalah aspek penting yang sering kali diabaikan. Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, dapat muncul akibat tekanan dari lingkungan sosial, akademis, dan keluarga. Menurut penelitian, satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Gejala gangguan mental pada remaja dapat bervariasi, termasuk perubahan perilaku, kesulitan berkonsentrasi, dan perubahan suasana hati yang tiba-tiba. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini bisa berujung pada masalah serius, seperti keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau bahkan bunuh diri. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan lingkungan sekitar untuk mengenali tanda-tanda ini dan memberikan dukungan yang diperlukan. Upaya menjaga kesehatan mental remaja meliputi menciptakan lingkungan yang mendukung dan penuh kasih sayang. Orang tua disarankan untuk terlibat dalam kehidupan anak, menghargai perasaan mereka, dan mendorong mereka untuk berbicara tentang apa yang mereka rasakan. Selain itu,

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
2024, Vol. 9 No 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

aktivitas fisik yang rutin, pola tidur teratur dan pola makan sehat juga berkontribusi positif terhadap kesehatan mental remaja.

Gaya hidup sehat bukan hanya berkaitan dengan fisik, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental. Dalam era modern ini, banyak orang menghadapi tekanan dan stres yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, mengadopsi pola hidup sehat seperti pola makan seimbang, olahraga teratur, dan cukup tidur menjadi sangat penting untuk menjaga kesehatan mental yang optimal.

Salah satu aspek penting dari gaya hidup sehat adalah pola makan yang bergizi. Makanan yang kaya akan nutrisi seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan protein sehat dapat meningkatkan mood dan energi. Makanan yang mendukung kesehatan mental melalui gaya hidup sehat meliputi:

1. Ikan Berlemak: Kaya omega-3, seperti salmon dan makarel, membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan.
2. Sayuran Hijau: Mengandung asam folat yang penting untuk produksi neurotransmiter seperti serotonin. Hormon serotonin adalah hormone yang berperan dalam mengatur suasana hati dan emosi.
3. Buah-buahan: Sumber antioksidan yang melindungi otak dari kerusakan.
4. Makanan Fermentasi: Seperti yogurt dan kimchi, mendukung kesehatan usus dan kesejahteraan mental.
5. Kacang-kacangan dan Biji-bijian: Mengandung magnesium dan zinc, yang membantu mengurangi stres. Dengan memberikan tubuh asupan yang tepat, kita tidak hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental.

Olahraga juga memainkan peran krusial dalam menjaga kesehatan mental. Aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan endorphin, dopamin, dan serotonin yang berperan dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan rasa bahagia dan menurunkan kadar stres dalam tubuh. Melakukan olahraga secara teratur tidak hanya membantu mengurangi stres dan kecemasan, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan kualitas tidur. Bahkan aktivitas sederhana seperti berjalan kaki atau yoga dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan mental kita. Dianjurkan untuk berolahraga sekitar 30 menit sehari. Olahraga dapat dengan efektif untuk membantu mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan rasa percaya diri

Terakhir, pentingnya tidur yang cukup tidak bisa diabaikan dalam konteks gaya hidup sehat. Tidur yang berkualitas membantu otak memproses informasi dan mengatur emosi. Kurang tidur dapat menyebabkan peningkatan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.Kekurangan tidur yang berkualitas akan sangat berdampak pada suasana hati dan tubuh kita. Adapun contoh psikis yang dapat terjadi bila kekurangan tidur seperti gampang marah dan mudah terdistraksi, membuat individu merasa lebih sedih, marah, dan juga stres daripada biasanya. Jumlah waktu tidur yang disarankan untuk anak-anak dan remaja di bawah 18 tahun yakni antara 10 hingga 13 jam per hari. Sementara untuk orang dewasa membutuhkan waktu tidur antara 7 hingga 9 jam per hari.

Adapun cara yang dapat dilakukan untuk menciptakan pola tidur yang sehat meliputi:

1. Mendengarkan musik yang menenangkan atau bermeditasi sebelum tidur.
2. Menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Kondisi kamar tidur yang tenang dengan suhu sekitar 19-22 derajat Celcius dan gelap.
3. Hindari mengonsumsi kafein, alcohol, dan nikotin setelah jam 4 sore.
4. Berolahraga selama satu hingga dua jam akan meningkatkan kemungkinan tidur lebih cepat.
5. Mempertahankan jadwal tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari.

Oleh karena itu, menciptakan rutinitas tidur yang baik dengan menjaga waktu tidur dan bangun yang konsisten adalah langkah penting untuk mendukung kesehatan mental kita secara keseluruhan. Dengan mengintegrasikan pola makan sehat, olahraga teratur, dan tidur yang

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2024, Vol. 9 No 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

cukup ke dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat membangun fondasi yang kuat untuk kesehatan mental yang lebih baik.

KESIMPULAN

Kesehatan mental semakin menjadi perhatian penting di era modern ini, di mana gaya hidup sehat berperan krusial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga teratur dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan suasana hati dan kualitas tidur. Aktivitas fisik juga memicu pelepasan endorfin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan," membantu mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri.

Selain olahraga, pola makan sehat juga memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Nutrisi yang baik, seperti asam lemak omega-3 dan vitamin B, berkontribusi pada fungsi otak yang optimal dan mengurangi risiko gangguan mental. Makanan seimbang yang kaya akan buah, sayur, dan biji-bijian dapat meningkatkan energi dan suasana hati, serta membantu mengatasi stres.

Tidur yang cukup adalah faktor lain yang tidak boleh diabaikan. Kurang tidur dapat memperburuk kesehatan mental dan fisik, sehingga penting untuk menjaga rutinitas tidur yang baik. Tidur berkualitas memungkinkan otak memproses informasi dan emosi dengan lebih efektif, mendukung keseimbangan psikologis yang sehat.

Secara keseluruhan, integrasi gaya hidup sehat—meliputi pola makan bergizi,olahraga teratur, dan tidur cukup—adalah kunci untuk menjaga kesehatan mental yang optimal. Dengan menerapkan kebiasaan ini dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

Adolph, R. (2016). *済無No Title No Title No Title*. 1–23.

Amanda, I. (2022). *Irdha amanda*.

ANANDA MUHAMAD TRI UTAMA. (2022). 356–363.

Bessie, J. S., & Diponegoro, U. (2023). *Faktor Terkait Stres Keluarga Selama Pandemi Covid-19 : Kajian* (Issue June 2022).

Karim, N. N. F. K., & Hambali, B. H. (2024). Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Olahraga: Sebuah Penelitian Systematic Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, *5*(2), 247–257. https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.519

Karyani, U. (2016). Merancang perubahan di sekolah untuk menjadi sekolah yang mempromosikan kesehatan mental [Designing changes in the school to become a school that promotes mental health]. *Jurnal Indigenous*, *1*(1), 48–60. https://smartlib.umri.ac.id/assets/uploads/files/5d855-1782-7821-1-pb.pdf

Maritsah. (2015). Tinjauan Pustaka, Kesehatan. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru*, 1689–1699.

Naufal Nur Fadhillah Karim, & Burhan Hambali. (2024). Systematic Literature Review: Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Olahraga. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, *4*(2), 110–120. https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.2290

Penebangan, A., Secara, H., Di, L., Distrik, W., & Kabupaten, S. (2024). *Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif*. *5*(September), 105–117.

Pratama, R. B., Suryati, W., & Murni, S. (2022). Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswi Broken Home Melalui Teknik Behavioral Di Sman 1 Natar. *… Mahasiswa Bimbingan Konseling …*, 1–8.

Wulandari, S. D., Setyarini, S. I., Murti, B. R., & Putu, I. B. (2024). *Menebar Benih Pencegahan Gangguan Mental : Pembinaan Generasi Muda Hindu Dalam Penguatan Kesehatan Mental di Pura Bhuana Puja*. *10*, 134–150.