

BAB II

PROGRAM LAYANAN SKRINING MENTAL HEALTH UNTUK KESEHATAN MENTAL REMAJA DI KOTA SEMARANG

Pada bab ini, akan membahas terkait perkembangan kondisi kesehatan mental remaja di Indonesia yang meliputi perbedaan *positive mental health* dan *mental health problem* untuk memetakan tantangan yang dihadapi oleh Pemerintah sehingga dari Dinas Kesehatan Kota Semarang perlu memberikan solusi terkait tingginya kasus *mental health problem* yang dialami para remaja dengan membuat program layanan skrining kesehatan mental yang tersedia di Puskesmas Bangetayu semarang, yang meliputi strategi perencanaan, pelaksanaan hingga evaluasi.

2.1 Kondisi Kesehatan Mental Remaja di Indonesia

Remaja adalah anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan yang cukup pesat baik secara mental, fisik maupun pemikirannya. Keingintahuan yang besar, menyukai tantangan dan peluang yang baru serta berani mengambil resiko tanpa pertimbangan yang matang merupakan sifat dasar para remaja (Aisyaroh, 2023). Dari sifat dasar para remaja tersebut, dapat mengakibatkan dalam pengambilan keputusan kurang tepat sehingga berisiko timbulnya suatu masalah yang berakibat pada kondisi gangguan kesehatan mental.

Perkembangan kondisi mental remaja di Indonesia tahun 2024 tentu berbeda dengan remaja pada beberapa tahun kebelakang. Hal ini diakibatkan beberapa factor antara lain lingkungan tempat tinggal, lingkungan bermain, sekolah hingga media social. Kesehatan mental dapat dibagi menjadi dua antara lain *positive*

mental health merupakan individu yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu mengatasi berbagai tantangan hidup dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar secara efektif. Mereka merasakan kesejahteraan dan kebahagiaan. Salah satu pentingnya kesehatan mental yang baik adalah kemampuan untuk bertahan atau resilien. Resiliensi dapat diartikan sebagai suatu proses yang dinamis, di mana individu mampu menunjukkan kemampuan adaptasi yang efektif dalam menghadapi kesulitan yang signifikan (Luthar et al., 2000 dalam Schoon, 2006).

Selain itu, *mental health problem* adalah masalah gangguan mental yang mempengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak (Dunn, 2016), namun biasanya lebih ringan daripada penyakit mental dan bersifat sementara. Masalah ini bisa berkembang menjadi gangguan lebih serius jika tidak ditangani. Pemicu masalah gangguan mental meliputi kekerasan masa kecil, perasaan terisolasi, kehilangan orang terdekat, dan penyalahgunaan zat. Remaja atau yang biasa disebut Generasi Z pada usia 10-17 tahun pada 2024 digadang-gadang akan memimpin Indonesia Emas di tahun 2045. Gangguan Kesehatan mental yang terjadi pada remaja, nantinya dapat mempengaruhi masa depannya dan tentunya akan berdampak hingga ke masyarakat.

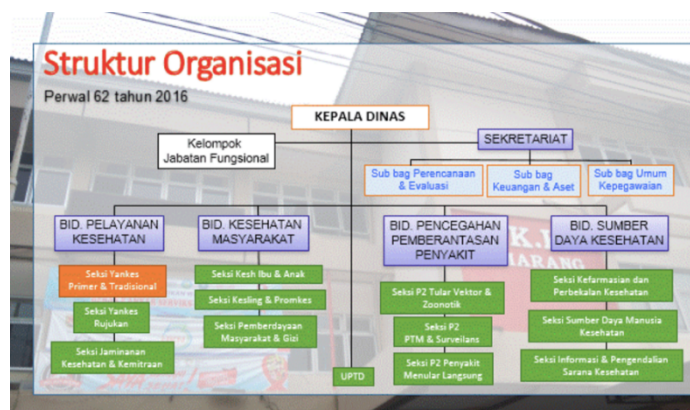
Memahami gangguan mental remaja mencakup pemahaman tentang *risk factor* yang dapat merusak dan *protective factor* yang dapat memperkuat mereka. Faktor risiko meningkatkan kerentanannya, sementara *protective factor* memberikan kekuatan. Semakin banyak *risk factor*, semakin besar tekanan yang dirasakan anak, dan sebaliknya, semakin banyak *protective factor*, semakin besar peluang anak terhindar dari gangguan. Faktor risiko dapat mencakup kondisi seperti tumbuh

dalam keluarga miskin, lingkungan kekerasan, atau pengalaman trauma (Schoon, 2006). Kesehatan mental dipengaruhi oleh medis dan ekonomi, serta dapat muncul dalam bentuk penyalahgunaan zat, kekerasan, penurunan produktivitas, hingga bunuh diri. Maka dari itu, dibutuhkan peran pemerintah dalam mengatasi permasalahan tersebut dengan memberikan sosialisasi pentingnya Kesehatan mental terutama pada remaja.

2.2 Peran Dinas Kesehatan Kota Semarang dalam Mensosialisasikan Kesehatan Mental Remaja di Puskesmas Kota Semarang

Kota Semarang memiliki total 8 Instansi kedinasan. Salah satu Instansi yang memiliki peran aktif dalam meningkatkan kualitas kesehatan ada pada Dinas Kesehatan Kota Semarang. Dinas Kesehatan merupakan satuan kerja perangkat daerah pada tingkat Kota Semarang yang memiliki tanggung jawab dalam menjalankan kebijakan Pemerintah Kota Semarang dalam bidang Kesehatan. Dinas Kesehatan dipimpin langsung oleh Kepala Dinas yang bertanggung jawab untuk memberikan laporannya kepada Sekretaris Daerah dan akan diteruskan ke Wali Kota Semarang.

Gambar 2. 1 Struktur Organisasi Dinas Kesehatan Kota Semarang



Sumber: DKK Semarang

Berdasarkan program yang telah dilaksanakan oleh DKK Semarang, program layanan konsultasi Kesehatan mental masuk dalam bidang pencegahan pemberantasan penyakit. Pada bidang ini, mengurus berbagai jenis penyakit dan salah satunya terkait Kesehatan mental. Bidang tersebut langsung dibawah oleh Kepala Dinas Kesehatan Kota Semarang sebagai pembuat kebijakan. Dinas Kesehatan Kota Semarang memiliki visi yaitu untuk mewujudkan Kota Semarang agar semakin hebat berlandaskan Pancasila dan Bhineka Tunggal Ika.

Sementara misi dari Dinas Kesehatan Kota Semarang ada lima yaitu untuk meningkatkan kualitas dan kapasitas sumber daya manusia yang handal dan produktif untuk mencapai kesejahteraan serta keadilan social. Mengembangkan potensi ekonomi local yang kompetitif dan mendorong pembangunan yang berbasis riset dan inovasi sesuai dengan prinsip demokrasi ekonomi Pancasila. Menjamin kebebasan masyarakat dalam beribadah, memenuhi hak dasar, serta melindungi kesejahteraan dan hak asasi manusia secara adil. Mewujudkan infrastruktur yang berkualitas dan ramah lingkungan untuk mendukung perkembangan kota. Melaksanakan reformasi birokrasi pemerintahan dengan dinamis dan regulasi yang sejalan dengan nilai-nilai Pancasila dalam konteks Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Motto yang dimiliki oleh Dinas Kesehatan Kota Semarang adalah “masyarakat sehat kebanggaan kami”. Dari motto tersebut, mencerminkan komitmen untuk menciptakan dan memelihara kesehatan masyarakat sebagai prioritas utama. Secara keseluruhan, motto ini menekankan pentingnya kesehatan

sebagai pilar berharga yang harus dijaga dan dihargai, serta mendorong semua pihak untuk berkontribusi dalam menciptakan masyarakat yang sehat.

Sebagai instansi Pemerintah, Dinas Kesehatan Kota Semarang memiliki andil besar dalam mendukung Kesehatan mental yang lebih baik. Salah satu upaya yang dilakukan oleh DKK Semarang dalam menekan tingginya angka gangguan Kesehatan mental khususnya pada remaja yakni dengan membuat program Esemka “Elektronik Skrining Kesehatan Mental” melalui *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) Program ini telah berlangsung sejak 2023. Layanan skrining ini dapat diakses masyarakat terutama pada remaja di seluruh Puskesmas yang ada di Kota Semarang.

Program terbaru lainnya yang sedang dicanangkan oleh DKK Semarang yaitu Layanan Sultan “Konsultasi Kesehatan Mental”. Layanan ini dapat diakses melalui website resmi DKK Semarang, yang nantinya para peserta dapat mengunduh layanan tersebut yang tersedia di *google play store*. Lokasi pertama pada saat *launching* program ini, yaitu di SMA 5 Kota Semarang, bertepatan dengan hari Kesehatan Mental.

Gambar 2. 2 Layanan Sultan “Konsultasi Kesehatan Mental”



Sumber: Aplikasi Sultan Online

Selain melalui program Esemka dan program Sultan, DKK Semarang dalam mensosialisasikan program layanan skrining kesehatan mental untuk remaja juga

mengindik pada program Peterpan “Pelayanan & Edukasi Kesehatan Terpadu Pelajar di Kota Semarang”. Tujuan dari program tersebut untuk mencegah penyakit tidak menular pada usia remaja dengan memberikan edukasi pada remaja serta melakukan skrining Kesehatan, salah satunya skrining Kesehatan mental (Kharisma, 2023).

Gambar 2.3 Program Peterpan “Pelayanan & Edukasi Kesehatan Terpadu Pelajar di Kota Semarang”



Sumber: www.cabdindikwil1.com

Adanya fasilitas internet, maka pemerintah juga memberikan kemudahan bagi para remaja jika ingin melakukan skrining Kesehatan mental secara mandiri, yaitu dapat menggunakan aplikasi Satu Sehat Mobile. Pada aplikasi tersebut, para remaja diberikan beberapa pertanyaan yang nantinya jawaban dari mereka akan menjadi Langkah awal skrining diagnosis untuk dapat diarahkan ke Puskesmas hingga Rumah Sakit. Sehingga terdapat 4 program dari DKK Semarang dalam memberikan sosialisasi layanan skrining kesehatan mental.

2.3 Media Sosial sebagai Media Edukasi Layanan Skrining Kesehatan Mental

Media social saat ini menjadi salah satu wadah yang paling banyak digunakan instansi pemerintah dalam memberikan informasi hingga sosialisasi. Terlebih

penggunaan media social paling banyak digunakan oleh Generasi Z. DKK Semarang dalam memperlancar programnya juga menggunakan media social seperti Instagram, youtube hingga Tiktok. Hal ini digunakan agar pesan yang ingin disampaikan dapat dengan mudah disebarluaskan di masyarakat.

Rangkaian sosialisasi yang sudah dilaksanakan oleh DKK Semarang yaitu dengan membuat Live Instagram dengan pakar Psikolog dengan judul “Tanya Pakar: Tips Menjaga Kesehatan Mental”. Dari live Instagram tersebut, audiens Generasi Z dapat memperoleh informasi dengan mudah terkait Kesehatan mental hingga layanan Kesehatan mental.

Gambar 2.4 Live Instagram DKK Semarang



Sumber: www.instagram.com/dkksemarang

Live Instagram tersebut juga memfasilitasi jika dari audiens ingin bertanya atau berkonsultasi secara langsung melalui live chat tanpa perlu khawatir data dirinya diketahui. Live Instagram ini menjadi salah satu bagian dari strategi DKK Semarang dalam mensosialisasikan program Sultan. Selain melalui live Instagram, DKK Semarang dalam memberikan sosialisasi terkait Kesehatan mental juga memanfaatkan media social Tiktok. Media social ini sangat erat kaitannya dengan pengguna Generasi Z usia 10 – 17 tahun.

Gambar 2.5 Tiktok DKK Semarang



Sumber: <https://www.tiktok.com/@dkksemarang>

Melalui platform Tiktok tersebut, DKK Semarang memberikan edukasi terkait jenis-jenis gangguan Kesehatan mental yang paling sering dialami oleh remaja. Hal ini cukup memberikan *awareness* terhadap pengikutnya agar dapat dengan mudah mengenali dan mendeteksi gejala yang terjadi pada tubuhnya, serta dapat segera melapor jika terindikasi perlu untuk penanganan lebih lanjut. Selain itu, untuk memperoleh perhatian lebih besar dari para remaja di Kota Semarang, DKK Semarang juga membuat sebuah film pendek terkait Kesehatan mental di platform Youtube.

Gambar 2.6 Film pendek DKK Semarang terkait Kesehatan mental di Youtube



Sumber: <https://www.youtube.com/@dinkessemarangkota>

Film pendek yang berjudul “Kita Sama” mengangkat sebuah cerita tentang anak remaja di Kota Semarang yang menjadi korban *bullying* karena factor ekonomi, sehingga mengakibatkan remaja yang bernama Ata sebagai pemeran

utama yang berusia 15 tahun dan duduk dibangku SMK tersebut mengalami tekanan emosional yang begitu besar dan mengakibatkan depresi. Pesan moral yang diambil dalam film pendek ini yaitu “Dunia ini bukan tempat untuk saling melukai. Kita semua sama, hanya ingin dihargai”.

Selain itu, dari 38 Puskesmas terdapat satu Puskesmas dengan data jumlah kasus gangguan mental tertinggi yaitu di Puskesmas Bangetayu dengan jumlah 451 kasus gangguan kesehatan mental. Dalam melakukan intervensi, Puskesmas Bangetayu memiliki berbagai inovasi program baik secara offline maupun online. Program edukasi Kesehatan mental melalui media social sebagai media edukasi dan informasi dari Puskesmas Bangetayu tersebut menginduk pada konten yang disajikan oleh DKK Semarang melalui media social Instagram.

Gambar 2.7 Program edukasi kesehatan mental DKK Semarang melalui Instagram



Sumber: <https://www.instagram.com/puskesmasbangetayu>

Terlihat pada unggahan Instagram Puskesmas Bangetayu, menyajikan konten terkait bagaimana mengatasi stress dan mempertahankan Kesehatan jiwa. Konten tersebut masuk dalam konten edukasi berupa tips trivia. Sama halnya dengan

Puskesmas Bangetayu, Puskesmas Padangsari juga memberikan konten yang serupa dalam bentuk konten carousel.

Pada media social, Puskesmas Bangetayu selain mensajikan konten edukasi terkait kesehatan mental juga mengarahkan para pengikutnya untuk dapat mengakses skrining Riwayat kesehatan yang tertera pada link yang ada di Bio Instagram. Skrining kesehatan tersebut mencakup seluruh penyakit salah satunya kesehatan jiwa. Selain melalui media social, Puskesmas Bangetayu juga aktif memberikan edukasi dalam bentuk infografis melalui website resminya.

Gambar 2.8 Skrining kesehatan dari Puskesmas Bangetayu melalui Instagram

CARA MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Ditulis 2024-09-23 16:21:36

Hai duhur Mas Bayu, kali ini akan membahas tentang bagaimana sih menjaga kesehatan mental kita agar tetap sehat, mari kita bahas beberapa untuk menjaga kesehatan mental agar tetap sehat.

- GROUNDING, Stabilkan emosi
- UNHOOKING, Lepaskan pikiran negatif
- ACTING YOUR VALUES, fokus pada tindakan
- BEING KIND, Berbuat baik
- MAKING ROOM, Berikan ruang untuk perasaan negatif



Sumber: <https://dinkes.semarangkota.go.id/bangetayu/category/Berita/10>

Pada website tersebut, Puskesmas Bangetayu menginformasikan bagaimana cara menjaga kesehatan mental, mulai dari menstabilkan emosi, melepaskan pikiran negative, focus pada tindakan, berbuat baik dan memberikan ruang untuk perasaan negative. Dapat diambil kesimpulan bahwa, DKK Semarang dan Puskesmas Bangetayu Semarang dalam membantu menurunkan angka gangguan Kesehatan mental pada masyarakat khususnya remaja di Kota Semarang cukup aktif melalui berbagai platform media social dan website. Mengingat generasi Z saat ini sangat

erat kaitannya dengan teknologi digital. Sehingga DKK Semarang dan Puskesmas Bangetayu perlu menyajikan konten yang relevan dan dapat diterima dengan baik bagi target audiens yang sedang dituju.