

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu isu kesehatan yang semakin mendapat perhatian di berbagai negara. *World Health Organization (WHO)* melaporkan bahwa sekitar 1 dari 7 remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, dengan depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku sebagai masalah yang paling sering ditemukan. Gangguan kesehatan mental yang tidak ditangani sejak dini dapat berdampak terhadap prestasi akademik, hubungan sosial, kualitas hidup, bahkan berlanjut hingga masa dewasa (WHO, 2025).

Di Indonesia, masalah kesehatan mental pada remaja juga masih menjadi tantangan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai kesehatan mental. Kurangnya pengetahuan tersebut menyebabkan remaja belum mampu mengenali tanda dan gejala gangguan kesehatan mental, memahami faktor-faktor yang memengaruhinya, serta mengetahui cara menjaga kesehatan mental dengan baik. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan menjadi salah satu upaya penting dalam mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental pada remaja.

Remaja merupakan kelompok usia 10–19 tahun yang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja ditandai dengan perubahan

fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang sangat pesat sehingga remaja lebih rentan mengalami berbagai permasalahan, termasuk masalah kesehatan mental (WHO, 2021). Apabila remaja tidak mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan tersebut, risiko terjadinya gangguan kesehatan mental akan semakin meningkat.

Kesehatan mental merupakan kondisi ketika seseorang mampu mengenali kemampuan dirinya, mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, belajar atau bekerja secara produktif, serta berkontribusi terhadap lingkungan sekitarnya (WHO, 2025). Oleh karena itu, pengetahuan mengenai kesehatan mental perlu ditanamkan sejak usia remaja agar mereka mampu menjaga kesehatan mentalnya dan mencari pertolongan yang tepat apabila mengalami masalah.

Menurut Liliweri (2022), pengetahuan adalah hasil pemahaman seseorang terhadap fakta atau informasi yang diperoleh melalui pengalaman dan proses pembelajaran. Pengetahuan tersebut menjadi landasan bagi individu dalam berpikir, memecahkan masalah, mengambil keputusan, dan bertindak secara efektif sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Dalam konteks kesehatan mental, pengetahuan yang baik sangat diperlukan agar remaja mampu memahami konsep kesehatan mental, mengenali faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, mengetahui tanda dan gejala gangguan kesehatan mental, serta memahami upaya pencegahan dan penanganan awal terhadap masalah kesehatan mental. Pengetahuan yang memadai juga dapat membantu remaja membentuk sikap positif terhadap

kesehatan mental dan mendorong mereka untuk mencari bantuan yang tepat apabila mengalami permasalahan kesehatan mental. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental perlu dilakukan melalui pendidikan kesehatan yang sesuai dengan karakteristik remaja.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya promotif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu dalam memelihara kesehatannya. Agar informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik oleh remaja, diperlukan media pembelajaran yang menarik dan mudah dipahami. Salah satu media yang dapat digunakan adalah media audiovisual karena mampu menggabungkan unsur gambar, suara, dan video sehingga proses penyampaian informasi menjadi lebih efektif.

Oleh karena itu, pemahaman mengenai kesehatan mental sejak usia remaja menjadi hal yang penting agar remaja mampu mengenali kondisi kesehatan mentalnya, memahami tanda dan gejala gangguan kesehatan mental, serta melakukan upaya pencegahan terhadap masalah kesehatan mental. Pentingnya peningkatan pengetahuan kesehatan mental pada remaja juga didukung oleh berbagai hasil penelitian sebelumnya.

Berdasarkan penelitian Rahmadani et al. (2026) yang berjudul hubungan penggunaan media social dengan kesehatan mental remaja di SMP Negeri 12 Padang, diketahui bahwa permasalahan kesehatan mental pada remaja, seperti kecemasan, stres, dan depresi, masih menjadi masalah yang memerlukan perhatian. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang yang dikutip dalam

penelitian tersebut, tercatat sebanyak 237 remaja mengalami gangguan mental. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja perlu mendapat perhatian melalui upaya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental agar remaja mampu mengenali, menjaga, serta mencegah terjadinya masalah kesehatan mental sejak dini.

Kurangnya pengetahuan kesehatan mental pada remaja dapat menimbulkan berbagai konsekuensi, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Remaja berpotensi mengalami gangguan konsentrasi belajar, masalah tidur, serta penurunan kepercayaan diri. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif yang mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini (Saputri et al., n.d.).

Dalam fase perkembangannya, tidak jarang para remaja mengalami berbagai gangguan kesehatan mental, salah satu nya adalah kurangnya pendidikan mengenai penyampaian pendidikan kesehatan menggunakan media yang tepat, namun pemahaman kesehatan remaja dapat ditingkatkan. Telah dibuktikan bahwa pendidikan kesehatan yang disampaikan khususnya dengan audiovisual terbukti lebih efektif dibandingkan media lain dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap informasi yang diberikan menggunakan audiovisual (Ismawati & Fitriahadi, 2025).

Audiovisual bukan sekadar sarana penunjang pembelajaran yang hanya melatih keterampilan membaca, melainkan berperan penting dalam merangsang

keaktivitas siswa. Penggunaannya diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran baru mengenai kedudukan media dalam sistem pendidikan. Dengan demikian, media ini dapat dimanfaatkan secara efektif untuk mendukung pelaksanaan tugas pendidik, sekaligus berkontribusi pada kemajuan dan peningkatan kualitas hasil belajar peserta didik (Aryani & Hambali, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Nathasya (2024), yang berjudul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Kesehatan Mental Remaja, menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui metode ceramah berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan kesehatan mental remaja. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan ($p = 0,001$). Penelitian lain yang dilakukan oleh Kisno dkk. (2023) berjudul Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual terhadap Pengetahuan Kesehatan Mental Remaja yang dilaksanakan pada remaja di Desa Sukowati, Kecamatan Kapas, Kabupaten Bojonegoro menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan menggunakan media audiovisual mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan mental remaja sebesar 42%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa media audiovisual efektif digunakan sebagai media pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan mental remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Vaiza & Kirana, (2025) yang berjudul Pengaruh Pendidikan Kesehatan menggunakan media video edukasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang kesehatan mental di SMP Negeri 18 Pekanbaru, Pendidikan kesehatan melalui media video edukasi dinilai

berpengaruh dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Hasil analisis univariat menunjukkan rata-rata pengetahuan meningkat dari 5,01 menjadi 7,51, dan rata-rata sikap meningkat dari 21,91 menjadi 25,37 setelah intervensi. Uji Paired T-Test menunjukkan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah pemberian video edukasi. Dengan demikian, pendidikan kesehatan menggunakan media video edukasi terbukti berpengaruh meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang kesehatan mental. Media ini dapat dijadikan alternatif yang menarik dalam upaya promotif dan preventif terhadap masalah kesehatan mental pada remaja.

Berdasarkan data Dinas Pendidikan Kota Padang, jumlah SMP se Kota Padang tercatat sebanyak 97 sekolah, yang terdiri dari 43 SMP Negeri dan 54 SMP Swasta, Kecamatan Padang Utara memiliki beberapa SMP, salah satunya SMP Negeri 25 Padang yang merupakan angka cakupan siswa terbanyak di wilayahnya yaitu sebanyak 783 orang, diikuti oleh SMP Negeri 7 Padang sebanyak 756 orang, SMP Negeri 40 Padang sebanyak 291 orang, dan SMP Swasta Frater sebanyak 271 orang (Dinas Pendidikan Kota Padang, 2026).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 9 Maret 2026 di SMP Negeri 25 Padang, diperoleh data awal melalui penyebaran kuesioner kepada 10 orang siswa kelas VIII. Kuesioner diberikan untuk mengetahui gambaran awal pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental remaja. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, diketahui bahwa sebagian siswa masih memiliki pengetahuan yang belum optimal mengenai kesehatan mental,

meliputi pengertian kesehatan mental remaja , faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, tanda dan gejala masalah kesehatan mental remaja, serta upaya menjaga kesehatan mental remaja. Selain itu, sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena belum pernah dilakukan pendidikan kesehatan mental secara khusus menggunakan media audiovisual. Hasil studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki pengetahuan yang belum optimal mengenai kesehatan mental remaja. Kondisi tersebut menjadikan SMP Negeri 25 Padang sebagai lokasi yang relevan untuk menilai tingkat pengetahuan siswa sekaligus mengembangkan intervensi edukasi kesehatan mental yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih diperlukan upaya peningkatan pengetahuan kesehatan mental pada remaja melalui metode pendidikan kesehatan yang menarik dan mudah dipahami, salah satunya menggunakan media audiovisual. Oleh karena itu, peneliti telah melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Mental Melalui Audiovisual terhadap Pengetahuan Kesehatan Jiwa Remaja di SMP Negeri 25 Padang Tahun 2026.”

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh pendidikan kesehatan mental melalui audiovisual terhadap pengetahuan kesehatan jiwa remaja di SMP Negeri 25 Kota Padang?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Mental Melalui Audiovisual Terhadap Pengetahuan Kesehatan Jiwa Remaja di SMPN 25 Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata pengetahuan siswa kelas VIII SMPN 25 Kota Padang sebelum diberikan pendidikan kesehatan mental melalui audiovisual.
- b. Diketahui rerata pengetahuan siswa kelas VIII SMPN 25 Kota Padang sesudah diberikan pendidikan kesehatan mental melalui audiovisual.
- c. Diketahui pengaruh pendidikan kesehatan mental melalui audiovisual terhadap pengetahuan kesehatan jiwa pada siswa kelas VIII SMPN 25 Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman peneliti dalam merancang serta melaksanakan pendidikan kesehatan, terutama melalui penggunaan audiovisual untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental remaja. Selain itu, penelitian ini juga menjadi sarana bagi peneliti untuk menerapkan teori dan metode penelitian yang telah dipelajari selama perkuliahan ke dalam pelaksanaan penelitian secara langsung.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi dan bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian tentang pendidikan kesehatan mental melalui media audiovisual, baik dengan variabel, metode, maupun kelompok sasaran yang berbeda.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam menyusun dan melaksanakan program pendidikan kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan dasar dalam penggunaan audiovisual sebagai sarana pendidikan yang efektif bagi siswa.

b. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman remaja tentang kesehatan mental, sehingga mereka dapat menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dan menerapkan perilaku hidup sehat secara mental sejak usia dini.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif media edukasi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan mental kepada remaja, terutama melalui media audiovisual yang menarik dan mudah dipahami.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan melalui media audiovisual terhadap pengetahuan kesehatan mental remaja kelas VIII di SMP Negeri 25 Kota Padang Tahun 2026. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experiment* dan rancangan *one-group pre-test and post-test*. Populasi penelitian berjumlah 256 siswa dengan sampel sebanyak 38 responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan teknik *proportional random sampling*. Pendidikan kesehatan diberikan melalui media audiovisual berdurasi ± 4 menit sebanyak 3 kali. Penelitian dilaksanakan pada Maret–Agustus 2026, dengan pengumpulan data pada 13–16 Juli 2026 menggunakan kuesioner pengetahuan kesehatan mental sebanyak 23 butir yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis secara univariat dan bivariat, dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk* sebagai uji prasyarat dan dilanjutkan dengan *Paired Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui media audiovisual adalah 11,84, sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan meningkat menjadi 17,39. Hasil uji *Paired Sample t-test* diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian pendidikan kesehatan melalui media audiovisual terhadap pengetahuan kesehatan mental remaja kelas VIII di SMP Negeri 25 Kota Padang Tahun 2026.