

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (2023) mendefinisikan remaja sebagai fase kehidupan kanak-kanak menjadi dewasa dengan rentang umur 10-19 tahun. Berdasarkan data *United States Census Bureau* pada Januari 2018, jumlah penduduk dunia mencapai angka 7,53 miliar jiwa dimana 16% dari total populasi adalah remaja. Remaja di Indonesia usia 10-19 tahun tercatat mencapai angka 46 juta jiwa dimana 48% diantaranya remaja perempuan dan 51% adalah remaja laki-laki (UNICEF, 2021).

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikologis dan intelektual. Selama masa ini, seseorang mengalami banyak perubahan sebagai persiapan menuju kedewasaan. Remaja tidak lagi bisa disebut sebagai anak-anak, tetapi juga tidak bisa disebut sebagai orang dewasa. Hal ini terjadi karena pada masa itu penuh dengan gejolak perubahan, baik secara biologis, psikologis maupun sosial. Hal ini sering menimbulkan konflik antara anak muda dengan dirinya sendiri (konflik internal) dalam kesediaannya untuk bertanggung jawab atau jika tidak diselesaikan dengan baik akan berdampak negatif pada perkembangan masa depan anak muda tersebut, terutama pada pendewasaan karakternya dan sering menyebabkan masalah dalam kesehatan mental (Alini & Meisyalla, 2022).

Menurut Merriam Webster, kesehatan mental adalah keadaan emosional dan psikologis yang sehat di mana individu dapat menggunakan kemampuan kognitif dan emosionalnya untuk berfungsi dalam komunitasnya dan memenuhi kebutuhan sehari-hari. Keadaan mental tiap individu tidak dapat disamakan sehingga topik kesehatan mental menjadi isu yang bersifat *urgent* untuk diteliti karena berhubungan dengan potensi individu, keluarga dan lingkungan, serta komunitas yang ada (Rozali et al., 2021).

Terganggunya kesehatan mental dapat menjadi masalah yang cukup serius dalam berbagai aspek kehidupan. Hal terburuknya dapat menjadi depresi hingga menyebabkan bunuh diri (Suryanto & Nada, 2021). Secara global, satu dari tujuh anak antara usia 10 sampai 19 tahun mengalami gangguan jiwa (WHO, 2021). Gangguan mental remaja merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat setiap tahunnya, baik secara global maupun nasional. Menurut WHO (2019) angka kejadian gangguan mental ditemukan lebih tinggi pada kelompok umur 15-19 tahun dibandingkan kelompok umur dibawahnya dimana tercatat lebih dari 87 juta kasus di dunia dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak. Sedangkan di Indonesia, menurut hasil riset kesehatan dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta populasi usia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dimana 10% diantaranya berusia 15-24 tahun (Febrianti et al., 2022). Data terbaru oleh *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey* (2022) melaporkan 15 juta remaja Indonesia memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. I-NAMHS mengidentifikasi faktor resiko yang berhubungan dengan

gangguan mental remaja salah satunya adalah penggunaan zat (nikotin dan alkohol). Menurut Handayani (2020) hal ini terjadi karena meningkatnya hormon dopamine secara tak terkendali akibat kebiasaan tersebut, sehingga membuat otak dan tubuh tidak akan merespon hormon seperti sebelumnya. Kemudian efek yang dapat ditimbulkan oleh hormon dopamine ini seorang pecandu akan kehilangan rasa kebahagiaannya. Penggunaan zat berupa nikotin dan alkohol menjadi salah satu bentuk mekanisme koping maladaptif individu. Menurut Stuart & Sundeen (1995) mekanisme koping maladaptif adalah mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ini antara lain mencakup: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagaman, sikap menghadapi masalah hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berpikir, gaya hidup. Sedangkan yang termasuk ke dalam faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya (Rozali et al., 2021).

Merokok dan konsumsi alkohol termasuk jenis penggunaan dan penyalahgunaan zat (*Substance Use and Misuse*) yang paling umum di kalangan remaja. Merokok dan konsumsi alkohol yang merupakan gaya hidup tidak sehat menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental (Martia & Salman, 2022). Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjurus ke dalam perilaku beresiko. WHO menyebutkan bahwa remaja dengan

masalah kesehatan mental sangat rentan terhadap perilaku berisiko termasuk merokok dan penyalahgunaan alkohol. Remaja cenderung menjadikan perilaku berisiko sebagai strategi koping mereka dalam mengatasi kesulitan emosional dan dapat sangat memengaruhi kesehatan mental dan fisik remaja. Merokok pada masa remaja dapat meningkatkan risiko konsumsi alkohol begitu pula sebaliknya, dan selanjutnya meningkatkan risiko dan tingkat keparahan keduanya di masa dewasa (Lee et al., 2021).

FDA dan *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) merilis data pada tahun 2022, 3 juta pelajar di Amerika Serikat telah menggunakan produk tembakau selama 30 hari terakhir - termasuk 16,5% siswa SMA dan 4,5% siswa SMP. Sejak tahun 2014, Indonesia telah menjadi negara dengan perokok remaja tertinggi di ASEAN dengan menyentuh angka 19,4% dibandingkan negara lainnya. Saat ini, kebiasaan merokok di kalangan remaja Indonesia usia 10-18 tahun semakin meningkat yaitu sebesar 1,9% dari tahun 2013 (7,2%) ke tahun 2018 (9,1%) (Riskesdas, 2018). Di Kota Padang, jumlah perokok di bawah usia 20 tahun sebanyak 66,2% (BPS, 2021).

Sementara itu, *Global Status Report on Alcohol and Health* (2018) melaporkan prevalensi peminum berat di kalangan remaja di dunia berusia 15-19 tahun menyentuh angka 13,6% pada tahun 2016, dengan jenis kelamin laki-laki paling berisiko. Di Indonesia, perilaku konsumsi alkohol pada usia remaja menjadi pusat perhatian dikarenakan angka persentasenya masih tinggi. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat persentase konsumsi alkohol penduduk usia ≥ 15 tahun dalam satu tahun terakhir (liter per kapita) tahun

2019-2021 sebesar 0,41% tahun 2019 dan turun menjadi 0,36% tahun 2021. Namun, penurunan ini tetap tidak bisa diabaikan mengingat proporsi pola konsumsi minuman beralkohol penduduk usia remaja di Sumatera Barat ditemukan lebih tinggi pada kelompok umur 15-19 tahun yaitu mencapai angka 2,19% dibandingkan kelompok umur di bawahnya berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar Sumbar (2018).

Bukti ilmiah telah mengaitkan merokok dan konsumsi alkohol dengan masalah kesehatan mental pada kaum muda. Studi di Brazil memperlihatkan bahwa prevalensi *psychological distress* ditemukan lebih tinggi pada remaja yang mengonsumsi alkohol dan merokok bila dibandingkan dengan remaja yang tidak terpajan. Tekanan psikologis ditemukan mencapai angka 53,5% pada remaja yang merokok selama 7 hari berturut-turut dan 45% pada remaja yang mengonsumsi setidaknya satu minuman alkohol dalam 30 hari sebelumnya (Ferreira et al., 2019).

Karl mengungkapkan bahwa adanya hubungan penggunaan tembakau pada remaja di Indonesia masalah kesehatan mental yaitu kesepian, kecemasan, tidak memiliki teman dekat, ide bunuh diri, rencana bunuh diri, upaya bunuh diri, dan penggunaan alkohol (Peltzer & Pengpid, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lima et al (2020) terhadap 2.314 remaja berusia 13-17 tahun di Australia didapatkan bahwa 19% dari mereka yang pernah mabuk mengalami gangguan kesehatan mental dalam satu tahun terakhir. Demikian pula, masalah kesehatan mental juga dilaporkan terjadi pada 21% dari mereka yang mabuk dalam jumlah yang berbahaya.

SMK Negeri 5 Padang yang dahulunya STM Negeri 2 Padang merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan negeri yang berada di Jalan Beringin Nomor 4, Kelurahan Lolong Belanti, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang. SMK Negeri 5 Padang merupakan salah satu instansi pendidikan menengah formal guna mempersiapkan peserta didik untuk dapat bekerja dalam bidang tertentu. SMK Negeri 5 Padang saat ini menjadi sekolah dengan jumlah peserta didik laki-laki yang lebih banyak dimana 1.130 siswa laki-laki dan 107 siswa perempuan menurut rekap Data Pokok Pendidikan per tanggal 5 April 2023.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 5 April 2023 melalui wawancara kepada 10 orang siswa SMK Negeri 5 Padang usia 16-17 tahun didapatkan bahwa 8 dari 10 orang mengaku cukup sulit tidur karena khawatir, 7 dari 10 orang mengeluh selalu merasa di bawah tekanan, 7 dari 10 orang merasa tidak sanggup untuk mengatasi kesulitan-kesulitannya. Didapatkan data dari 10 responden tersebut bahwa 4 remaja mengonsumsi rokok dalam 30 hari terakhir, 5 remaja merupakan perokok aktif dimana mereka mengonsumsi setidaknya satu batang setiap hari dan 1 diantaranya tidak merokok namun selalu terpapar dengan asap rokok dari teman-temannya. Sedangkan 2 diantaranya pernah mengonsumsi alkohol atau minuman memabukkan lainnya dalam 30 hari terakhir saat mereka sedang berkumpul dengan teman-teman dan 8 diantaranya tidak mengonsumsi alkohol. Diketahui mereka yang mengonsumsi alkohol dikarenakan merasa

tertekan akhir-akhir ini, jumlah minum terbanyak yang pernah mereka lakukan bisa mencapai 1 botol tuak sebanyak kurang lebih 750 ml dalam sehari.

Melihat fenomena yang terjadi di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan perilaku merokok dan konsumsi alkohol dengan kesehatan mental remaja di SMK Negeri 5 Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Adakah hubungan antara perilaku merokok dan konsumsi alkohol dengan kesehatan mental pada remaja di SMKN 5 Padang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan perilaku merokok dan konsumsi alkohol dengan kesehatan mental pada remaja SMKN 5 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi perilaku merokok pada remaja SMKN 5 Padang
- b. Diketahui distribusi frekuensi kejadian konsumsi alkohol pada remaja SMKN 5 Padang
- c. Diketahui distribusi frekuensi tingkat kesehatan mental pada remaja SMKN 5 Padang

- d. Diketahui hubungan antara perilaku merokok dengan kesehatan mental pada remaja SMKN 5 Padang
- e. Diketahui hubungan antara konsumsi alkohol dengan kesehatan mental pada remaja SMKN 5 Padang

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti mempunyai beberapa manfaat antara lain :

1. Bagi Instansi Pendidikan

Memberikan informasi tentang jumlah perilaku merokok, konsumsi alkohol dan tingkat kesehatan mental pada remaja dan sebagai bahan pertimbangan dalam pengendalian perilaku berisiko dan berbahaya pada remaja.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Memberikan pengetahuan dan referensi terkait hubungan antara perilaku merokok dan konsumsi alkohol dengan kesehatan mental pada remaja

3. Bagi perawat

Sebagai bahan pertimbangan bagi perawat untuk ikut berperan serta menanggulangi masalah kesehatan mental yang berperan sebagai edukator, motivator dan konselor.

