

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental pada kelompok remaja kini menjadi salah satu isu paling krusial di era digital. Fenomena ini secara signifikan dipengaruhi oleh eskalasi tekanan akademik, transformasi pola interaksi sosial, serta tuntutan adaptasi yang akseleratif terhadap perkembangan teknologi. Berbagai faktor tersebut memosisikan remaja sebagai kelompok yang sangat rentan secara psikologis terhadap berbagai gangguan kesehatan jiwa, seperti kecemasan (*ansietas*) dan depresi yang timbul akibat ketidakmampuan individu dalam mengelola stresor lingkungan secara efektif. Kondisi ini jika tidak segera ditangani secara promotif dan preventif dapat berdampak buruk pada kualitas hidup serta produktivitas remaja di masa depan. (WHO, 2022; Rakhi dkk., 2023).

Masa remaja akhir, khususnya pada rentang usia 17-19 tahun, merupakan fase transisi krusial yang sarat akan dinamika psikologis. Di Provinsi Bali, fenomena gangguan mental emosional pada remaja menjadi perhatian serius seiring meningkatnya beban akademik dan sosial. Kondisi ini diperkuat oleh temuan Indriyani (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswi kesehatan di Bali memiliki tingkat kerentanan stres yang tinggi akibat tuntutan profesionalisme sejak dini. Oleh karena itu, deteksi dini dan intervensi non-farmakologis di lingkungan institusi kesehatan di Bali menjadi sangat mendesak untuk dilakukan (Kemenkes RI, 2018; Widayanti, 2025).

Gangguan kesehatan mental dapat dialami oleh setiap individu, namun kelompok usia remaja memiliki tingkat kerentanan yang lebih tinggi. Menurut

World Health Organization (WHO), remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10-19 tahun, di mana jumlahnya mencapai 1,2 miliar jiwa atau sekitar 18% dari populasi dunia (WHO, 2022). Sejalan dengan data global tersebut, Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa di Indonesia terdapat sekitar 44,5 juta jiwa penduduk usia remaja (10-19 tahun) (BPS, 2020). Tingginya populasi remaja ini berbanding lurus dengan risiko masalah kesehatan jiwa di Indonesia, di mana data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia di atas 15 tahun mengalami peningkatan signifikan, yang menuntut adanya deteksi dini dan penanganan non-farmakologis yang tepat (Kemenkes RI, 2018; Fakhriyani, 2019).

Di Indonesia, permasalahan kesehatan mental pada remaja menunjukkan tren yang cukup signifikan. Berdasarkan data nasional, prevalensi masalah mental emosional pada kelompok remaja bervariasi antar wilayah, di mana Provinsi Bali mencatat angka prevalensi sebesar 8,4% (Kemenkes RI, 2018; Nopitasari dkk., 2024). Jika ditinjau lebih spesifik pada wilayah Bali, Kota Denpasar sebagai pusat pendidikan dan urbanisasi menunjukkan angka prevalensi masalah mental emosional sebesar 3,12% atau mencakup sekitar 3.348 remaja (Dinkes Provinsi Bali, 2023). Tingginya angka ini di Denpasar berkaitan erat dengan statusnya sebagai barometer pendidikan di Bali, di mana remaja menghadapi persaingan akademik yang lebih ketat dan gaya hidup urban yang kompetitif. Hal ini sejalan dengan penelitian Gintari dkk. (2023) yang menegaskan bahwa remaja di wilayah perkotaan Denpasar memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap gangguan kesehatan mental akibat beban psikososial yang kompleks dibandingkan wilayah lainnya di Bali (Gintari dkk., 2023; Nopitasari dkk., 2024).

Untuk memperkuat gambaran kerentanan psikologis pada kelompok usia remaja akhir dan dewasa awal, data nasional menunjukkan bahwa prevalensi penduduk usia ≥ 15 tahun yang memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup di Indonesia sebesar 0,25%, sedangkan di Provinsi Bali sebesar 0,06%. Angka tersebut meningkat pada kelompok usia 15-24 tahun menjadi 0,39%. Pada aspek depresi, prevalensi penduduk usia ≥ 15 tahun di Indonesia sebesar 1,4% dan di Provinsi Bali sebesar 0,2%, dengan peningkatan menjadi 2% pada kelompok usia 15-24 tahun. Data ini dipaparkan dalam materi pembekalan sebelum pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) oleh narasumber RSJ Manah Shanti Mahottama (2026). Temuan tersebut semakin menegaskan bahwa kelompok usia mahasiswa berada pada fase perkembangan dengan risiko psikologis yang tidak dapat diabaikan (RSJ Manah Shanti Mahottama., 2024).

Tekanan akademik yang tidak terkelola dengan baik terbukti berkontribusi terhadap peningkatan risiko gangguan psikologis yang serius. Data menunjukkan bahwa 6,9% mahasiswi memiliki niatan bunuh diri, 4,2% telah membuat rencana, dan 3% lainnya pernah melakukan percobaan akibat beban psikososial yang kompleks (Rahmawaty dkk., 2022). Permasalahan kesehatan mental ini berdampak nyata terhadap keberlangsungan studi di perguruan tinggi. Secara nasional, angka *drop-out* (DO) dilaporkan mengalami peningkatan signifikan akibat ketidakmampuan mahasiswa beradaptasi dengan beban akademik (Moesarofah, 2022).

Fenomena tersebut juga teridentifikasi di Poltekkes Kemenkes Denpasar. Berdasarkan hasil skrining kesehatan jiwa sebelum pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) tahun 2026 terhadap 635 mahasiswa dari seluruh jurusan, sebanyak 47%

mahasiswa teridentifikasi memiliki gejala depresi dengan variasi tingkat keparahan, yang terdiri atas 6% depresi berat, 9% depresi sedang, 15% depresi ringan, dan 17% gejala depresi ringan. Adapun 53% mahasiswa tidak menunjukkan gejala depresi. Proporsi ini menunjukkan bahwa kerentanan psikologis mahasiswa sebelum menghadapi praktik lapangan berada pada tingkat yang signifikan dan memerlukan perhatian preventif secara terstruktur (RSJ Manah Shanti Mahottama., 2024).

Berdasarkan Laporan Akademik Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar (2025), angka *drop out* (DO) menunjukkan tren peningkatan dalam lima tahun terakhir. Data mencatat 1 kasus pada tahun akademik 2020/2021, meningkat menjadi masing-masing 5 kasus pada 2021/2022 dan 2022/2023, kemudian 7 kasus pada 2023/2024, serta 9 kasus (1,29% dari total 696 mahasiswa) pada 2024/2025. Tren peningkatan tersebut mengindikasikan adanya tekanan akademik dan psikososial yang belum terkelola secara optimal, terutama pada mahasiswi tingkat awal yang sedang menjalani masa transisi ke lingkungan pendidikan tinggi (Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar, 2025).

Data tahun akademik 2024/2025 menunjukkan bahwa dari 9 mahasiswi yang mengalami *drop out* (DO), terdapat satu mahasiswi yang mengalami permasalahan kesehatan mental dan memerlukan pendampingan profesional. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan kemampuan akademik, termasuk kesulitan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Temuan ini mengindikasikan bahwa aspek psikologis berpotensi memengaruhi keberhasilan studi, sehingga diperlukan dukungan manajemen stres dan pendampingan yang memadai bagi mahasiswa (Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar, 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan pada mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tingkat I. Pemilihan subjek didasarkan pada tingginya tuntutan adaptasi akademik pada fase awal perkuliahan di lingkungan pendidikan kesehatan yang disiplin dengan beban praktik yang padat. Seluruh responden berada pada rentang usia remaja akhir (rata-rata 18 tahun), yang secara psikologis masih berada dalam masa transisi menuju kemandirian dalam pengelolaan stres. Hasil studi terhadap 58 responden menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental mahasiswa memerlukan perhatian. Sebanyak 39,7% responden berada pada kategori ansietas berat, 27,6% ansietas ringan, dan 32,8% dalam kategori normal. Pada aspek depresi, ditemukan 43,1% responden mengalami depresi ringan dan 22,4% depresi berat berdasarkan instrumen deteksi dini yang digunakan.

Temuan ini menguatkan bahwa mahasiswi tingkat awal memiliki kerentanan psikologis dalam menghadapi tuntutan akademik dan proses adaptasi di pendidikan kesehatan. Kondisi tersebut konsisten dengan data institusi yang menunjukkan adanya mahasiswi yang memerlukan pendampingan profesional akibat tekanan akademik yang tidak terkelola secara optimal, serta meningkatnya kecemasan menjelang pelaksanaan KKN. Hal ini menegaskan pentingnya upaya preventif untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa (Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar, 2025).

Tingginya proporsi ansietas dan depresi pada mahasiswi Tingkat I tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental di lingkungan pendidikan kesehatan perlu mendapat perhatian yang lebih sistematis. Apabila tidak ditangani

secara preventif, kondisi ini berpotensi berdampak pada keberlangsungan studi serta kesiapan mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan profesional.

Pendekatan penanganan kesehatan jiwa saat ini telah mengarah pada upaya promotif dan preventif, sebagaimana tertuang dalam program Transformasi Kesehatan bidang Kesehatan Jiwa oleh RSJ Manah Shanti Mahottama (2026) serta sejalan dengan amanat Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan yang menekankan pentingnya penguatan layanan kesehatan mental secara komprehensif. Dalam konteks pembangunan daerah Bali, upaya ini juga mendukung visi “Nangun Sat Kerthi Loka Bali” sebagai bagian dari peningkatan kualitas sumber daya manusia Mengingat mahasiswi kebidanan merupakan calon tenaga kesehatan yang akan berperan di garda terdepan pelayanan, penguatan kemampuan manajemen stres melalui pendekatan non-farmakologis menjadi strategi preventif yang relevan. Upaya ini tidak hanya mendukung keberlanjutan studi, tetapi juga mempersiapkan kesiapan profesional dan ketahanan psikologis mereka di masa mendatang (RSJ Manah Shanti Mahottama, 2024).

Salah satu metode berbasis gaya hidup holistik yang dapat diterapkan adalah yoga. Yoga mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual melalui integrasi gerakan tubuh (*Asana*), pengaturan pernapasan (*Pranayama*), dan relaksasi mendalam (*Yoga Nidra*) yang mampu menumbuhkan keseimbangan tubuh dan pikiran serta menurunkan kadar hormon stres dalam tubuh (Wijaya dan Suwadnyana, 2021; Ranjani dkk., 2023).

Adanya perbedaan kondisi psikologis ke arah yang lebih baik setelah pemberian intervensi didukung oleh hasil penelitian Widayanti (2025). Studi tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan, di

mana responden yang awalnya didominasi oleh kecemasan kategori sedang (40%) mengalami penurunan menjadi 15% setelah diberikan intervensi yoga. Temuan ini menegaskan adanya perbaikan kondisi kesehatan mental yang nyata, sehingga yoga yang dipadukan dengan meditasi atau relaksasi sangat layak dijadikan sebagai terapi non-farmakologis di lingkungan institusi pendidikan (Wijaya dan Suwadnyana, 2021; Widayanti, 2025).

Berdasarkan seluruh pemaparan tersebut, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian mengenai perbedaan kesehatan mental remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan yoga di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran ilmiah mengenai peran yoga sebagai strategi non-farmakologis dalam menjaga keseimbangan mental mahasiswi, sekaligus menjadi acuan bagi institusi dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan mental di lingkungan akademik guna meminimalisir risiko kegagalan studi di masa depan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka permasalahan yang ingin diteliti adalah:

“Apakah terdapat perbedaan kesehatan mental (*ansietas* dan depresi) remaja putri di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar sebelum dan sesudah dilakukan yoga?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk menganalisis perbedaan kesehatan mental (*Ansietaad dan Depresi*) remaja putri di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar sebelum dan sesudah dilakukan yoga.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi kesehatan mental (*ansietas* dan depresi) pada remaja putri sebelum (*pre-test*) diberikan intervensi yoga.
- b. Mengidentifikasi kesehatan mental (*ansietas* dan depresi) pada remaja putri setelah (*post-test*) diberikan intervensi yoga.
- c. Menganalisis perbedaan kesehatan mental (*ansietas* dan depresi) pada remaja putri antara sebelum dan setelah diberikan intervensi yoga.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu kebidanan, khususnya dalam aspek kesehatan reproduksi remaja dan psikologi kebidanan melalui penggunaan terapi komplementer yoga sebagai metode non-farmakologis untuk menjaga kesejahteraan mental mahasiswi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa:

Memberikan edukasi dan keterampilan mandiri bagi mahasiswi STR Kebidanan Tingkat 1 dalam mengelola stres akademik, ansietas, dan depresi melalui praktik yoga guna mendukung kesejahteraan psikologis serta keberhasilan studi.

b. Bagi institusi (Poltekkes Kemenkes Denpasar)

Memberikan data dasar dan masukan bagi pengelola Jurusan Kebidanan dalam merancang program kesehatan mental mahasiswa sebagai upaya preventif untuk menekan angka *drop-out* (DO) yang disebabkan oleh tekanan psikososial dan akademik.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai rujukan dan data pembandingan untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai durasi dan variasi gerakan yoga yang lebih spesifik terhadap domain kesehatan mental lainnya pada kelompok remaja akhir (usia 18 tahun).