

Judul Artikel : Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Intensi Mencari Bantuan

Penulis : Asri Adiningtyas

NIM : 112011133056

Dosen Pembimbing : Achmad Chusairi

Abstrak :

Masalah terkait kesehatan mental menjadi problematika yang mulai banyak disorot khususnya di Indonesia saat ini. Literasi kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mempromosikan perilaku pencarian bantuan di antara individu yang mengalami masalah kesehatan mental. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan. Metode yang digunakan yaitu narrative literature review, dengan mengumpulkan data melalui berbagai database. Data yang diabstraksi dari 10 artikel meliputi nama penulis, judul artikel, tujuan, metode, partisipan, dan hasil. Sebagian besar penelitian telah menunjukkan korelasi positif antara literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan. Meskipun demikian, beberapa penelitian juga menunjukkan hasil yang berbeda.

Kata kunci: literasi kesehatan mental, intensi mencari bantuan

Pendahuluan :

Masalah terkait kesehatan mental menjadi problematika yang mulai banyak disorot khususnya di Indonesia saat ini. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), gangguan mental di Indonesia mengalami peningkatan dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Sementara itu, prevalensi gangguan jiwa berat skizofrenia meningkat dari 1,7% di tahun 2013 menjadi 7% di tahun 2018. Hingga saat ini, terdapat lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri per tahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif. Untuk saat ini Indonesia

memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013; 2018). Dari data yang telah dipaparkan di atas, semakin jelas bahwa pengetahuan mengenai kesehatan mental sangat dibutuhkan untuk memaksimalkan kualitas hidup masyarakat. Dalam konteks ini, pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat digambarkan melalui kualitas literasi kesehatan mental.

Literasi kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mempromosikan perilaku pencarian bantuan di antara individu yang mengalami masalah kesehatan mental. Berdasarkan jurnal literasi kesehatan mental, secara komparatif, literasi kesehatan mental belum banyak menjadi perhatian dan diakui secara luas jika dibandingkan dengan pentingnya literasi kesehatan yang berkaitan dengan fisik (Jorm, 2000). Literasi kesehatan mental mengacu pada pengetahuan dan keyakinan individu tentang gangguan mental, sehingga dapat mengambil peran pada pengenalan, manajemen, dan pencegahan mereka atas gangguan mental yang mungkin dialami (Thai & Nguyen, 2018). Literasi kesehatan mental juga berasal dari literasi kesehatan, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien tentang kesehatan fisik, penyakit, dan pengobatan. Literasi kesehatan mental sendiri terdiri dari beberapa komponen, termasuk kemampuan untuk mengenali gangguan tertentu atau berbagai jenis tekanan psikologis, mengetahui bagaimana mencari informasi kesehatan mental, pengetahuan dan keyakinan tentang faktor risiko dan penyebab, perawatan diri, dan bantuan profesional yang tersedia, sikap mempromosikan, serta pengetahuan dan keyakinan tentang intervensi pertolongan untuk individu (Jorm, 2000). Berdasar studi yang telah dilakukan, dapat ditunjukkan bahwa literasi kesehatan mental memiliki efek langsung dan tidak langsung pada sikap mencari bantuan dan efek tidak langsung pada sikap mencari bantuan (Jorm, 2000). Selain itu, penelitian telah menunjukkan korelasi positif antara literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan. Meskipun demikian, beberapa penelitian juga menunjukkan hasil yang berbeda. Sebagai contoh, literasi kesehatan mental tentang depresi di kalangan mahasiswa sarjana yang disurvei dalam sebuah studi di Hanoi, Vietnam, yang terbilang tidak tinggi jika dibandingkan dengan negara lain, menunjukkan kebutuhan untuk meningkatkan pemahaman tentang literasi kesehatan mental tentang depresi, terutama deteksi depresi dan cara mencari bantuan, untuk mahasiswa sarjana di Vietnam (Thai & Nguyen, 2018).

Mengingat pentingnya literasi kesehatan mental dalam mempromosikan perilaku mencari bantuan, artikel ini akan mengeksplorasi dampak literasi kesehatan mental pada intensi mencari bantuan. Artikel ini juga akan mengambil referensi dari sejumlah penelitian

ilmiah untuk menyoroti pentingnya literasi kesehatan mental dalam mempromosikan perilaku mencari bantuan di antara individu yang mengalami masalah kesehatan jiwa. Dengan mensintesis literatur yang ada, artikel ini diharapkan akan mampu memberikan kontribusi untuk pemahaman yang lebih baik tentang peran literasi kesehatan mental dalam mempromosikan perilaku mencari pertolongan dan menginformasikan pengembangan intervensi yang efektif untuk meningkatkan hasil kesehatan mental.

Metode :

Desain Penelitian

Peneliti menggunakan metode narrative literature review untuk melakukan penelitian. Literature review adalah sebuah metodologi penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan dan mengambil intisari dari penelitian sebelumnya serta menganalisis beberapa overview para ahli yang tertulis dalam teks (Synder, 2019). Literature review atau tinjauan literatur juga dapat diartikan sebagai metode sistematis untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis penelitian yang ada dan artikel ilmiah tentang topik tertentu. Tinjauan literatur menjadi komponen penting dari proses penelitian karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang keadaan pengetahuan saat ini di bidang studi mereka. Hasil literature review memberikan pemahaman tentang perkembangan pengetahuan, sumber stimulus pembuatan kebijakan, memantik penciptaan ide baru dan berguna sebagai panduan untuk penelitian bidang tertentu (Synder, 2019).

Strategi Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data, terdapat beberapa database yang digunakan pada pencarian artikel dan literatur, seperti Scopus, Frontiers, Springer, Sciencedirect, Crossmark, dan lain sebagainya. Pencarian tersebut dilakukan dengan bantuan e-source library unair seperti Scopus, Clarivate Web of Science, dan Google Scholar dengan menggunakan fitur pencarian lanjutan untuk membatasi temuan artikel agar lebih spesifik. Selama pengumpulan data, digunakan juga kata kunci untuk memudahkan pencarian artikel yang dibutuhkan. Kata kunci yang digunakan diantaranya: kesehatan mental, literasi kesehatan mental, mental health, mental health literacy, help-seeking intention, dan help-seeking.

Analisis Data

Analisis dilakukan menggunakan metode analisis literature review. Data yang diabstraksi dari artikel meliputi nama penulis, judul artikel, tujuan, metode, partisipan, dan hasil. Informasi yang ditemukan dikelompokkan ke dalam tema-tema dan dirangkai dalam bentuk naratif.

Hasil Penelitian :

Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Partisipan	Hasil
Thai, Q. C. N. & Nguyen, T. H. (2018)	Mental health literacy: knowledge of depression among undergraduate students in Hanoi, Vietnam	Menyelidiki literasi kesehatan mental terkait depresi di antara mahasiswa sarjana kesehatan masyarakat dan sosiologi di Hanoi, Vietnam.	Menggunakan survei cross-sectional.	350 mahasiswa sarjana (213 jurusan kesehatan masyarakat; 137 jurusan sosiologi).	Literasi kesehatan mental tentang depresi di kalangan mahasiswa sarjana yang disurvei dalam sebuah studi di Hanoi, Vietnam, menunjukkan kebutuhan untuk meningkatkan pemahaman tentang literasi kesehatan mental tentang depresi, terutama deteksi depresi dan cara mencari bantuan, untuk mahasiswa sarjana di Vietnam.
Goodfellow, C., Macintyre, A., Knifton, L., & Sosu, E. (2022)	Associations between dimensions of mental health literacy and adolescent help-seeking intentions	Mengetahui hubungan dari dimensi literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan pada remaja.	Menggunakan survei cross-sectional termasuk pengukuran literasi kesehatan mental.	734 orang peserta dari 10 sekolah (12-17 tahun) di seluruh Skotlandia.	Intervensi berkaitan dengan literasi kesehatan mental harus diberikan dengan hati-hati untuk memastikan bahwa bentuk adaptif MHL dipromosikan.
Kim, E. J., Yu, J. H., & Kim, E. Y. (2020)	Pathways linking mental health literacy to professional help-seeking intentions in Korean college students	Untuk mengeksplorasi hubungan yang menghubungkan literasi kesehatan mental dengan niat pencarian bantuan dalam sampel mahasiswa Korea.	Menggunakan studi cross-sectional, data dianalisis dengan pendekatan pemodelan persamaan struktural.	200 orang partisipan.	Literasi kesehatan mental memiliki efek langsung dan tidak langsung pada sikap terhadap pencarian bantuan dan efek tidak langsung pada sikap terhadap pencarian bantuan melalui stigma. Efek langsung dari literasi kesehatan mental pada sikap mencari bantuan sepenuhnya dimediasi oleh stigma.

Almanasef, M. (2021)	Mental Health Literacy and Help-Seeking Behaviours Among Undergraduate Pharmacy Students in Abha, Saudi Arabia	Mengkaji literasi kesehatan mental di kalangan masyarakat mahasiswa sarjana farmasi dan menilai apakah literasi kesehatan mental terkait dengan niat yang lebih kuat untuk mencari bantuan.	Studi cross-sectional prospektif ini menggunakan kuesioner online yang dikelola sendiri.	271 mahasiswa farmasi di Universitas King Khalid.	Studi ini mengungkapkan korelasi positif yang signifikan antara mental literasi kesehatan dan perilaku mencari pertolongan.
Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020)	Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental	Mengetahui hubungan literasi kesehatan mental dengan pemanfaatan pelayanan kesehatan jiwa.	Desain cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif.	139 responden yang dipilih dengan teknik multistage random sampling.	Orang dengan literasi kesehatan mental yang tinggi cenderung memanfaatkan pelayanan kesehatan jiwa dibanding dengan mereka dengan literasi rendah.
Kartikasari, N. & Ariana, A. D. (2019)	Hubungan antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri terhadap Intensi Mencari Bantuan pada Dewasa Awal	Mengetahui hubungan antara literasi kesehatan mental dan stigma diri terhadap intensi mencari bantuan pada dewasa awal.	Pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan metode survei.	571 responden dewasa awal (berusia 18-29 tahun).	Literasi kesehatan mental berkorelasi positif dengan intensi mencari bantuan, stigma diri berkorelasi negatif dengan intensi mencari bantuan, stigma diri berkorelasi negatif dengan literasi kesehatan mental.
Dewi, F. V., Adianta, A., & Parwati, M. (2022)	Hubungan antara Literasi Kesehatan Mental Depresi dan Stigma Diri dengan Sikap Mencari Bantuan Masalah Kesehatan Mental pada Mahasiswa Keperawatan	Mengetahui hubungan literasi kesehatan mental depresi dan stigma diri dengan sikap mencari bantuan (help seeking) masalah kesehatan	Desain penelitian analitik korelatif dengan metode pendekatan Cross Sectional.	353 sampel yang dipilih dengan teknik Stratified Random Sampling.	Mahasiswa keperawatan memiliki literasi kesehatan mental depresi yang tinggi dengan stigma diri sedang, sikap mencari bantuan masalah kesehatan mental yang kurang baik, terdapat hubungan antara stigma diri dengan sikap mencari bantuan masalah kesehatan

		mental pada Mahasiswa Keperawatan di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.			mental dan tidak adanya hubungan antara literasi kesehatan mental depresi dengan sikap mencari bantuan masalah kesehatan mental.
Novianty, A. & Hadjam, N. R. (2017)	Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal	Menemukan signifikansi literasi kesehatan mental dan sikap komunitas terhadap gangguan mental terhadap pencarian pertolongan formal.	Pendekatan kuantitatif dengan desain survei lapangan.	168 orang yang tinggal di kawasan perkotaan (kisaran usia 15-63 tahun; 26 laki-laki dan 65 perempuan).	Literasi kesehatan mental dan sikap komunitas terhadap gangguan mental secara bersama-sama signifikan memprediksi pencarian pertolongan formal.
Siswanti, D. N. & Rifani, R. (2022)	Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Sikap Remaja Mencari Bantuan Profesional Psikolog di Kota Makassar	Mengetahui pengaruh Literasi Kesehatan Mental terhadap Sikap Remaja Mencari Bantuan Profesional Psikolog di Kota Makassar.	Metode kuantitatif dengan menggunakan teknik pengambilan data berupa pengisian skala.	177 remaja di Kota Makassar.	Terdapat pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap remaja dalam mencari bantuan psikologis, dengan literasi kesehatan mental memberikan pengaruh sebesar 3,1% terhadap sikap remaja dalam mencari bantuan psikologis.

Diskusi :

Literasi kesehatan mental adalah target penting untuk mempersempit perbedaan ras dalam kesehatan perilaku. Penelitian telah menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental yang buruk terkait dengan tingkat depresi, kecemasan, stres, stigma yang terinternalisasi, dan tingkat pencarian bantuan yang lebih rendah. Literasi kesehatan jiwa terdiri dari beberapa komponen, antara lain pengetahuan, sikap, dan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan jiwa dan penyakit jiwa. Tinjauan pelingkupan mengidentifikasi beberapa domain literasi kesehatan mental, termasuk pengetahuan, sikap, dan pencarian bantuan. Tinjauan tersebut memberikan ringkasan langkah-langkah literasi kesehatan mental yang tersedia untuk memfasilitasi penerapan langkah-langkah yang ada atau mengembangkan langkah-langkah baru. Sebuah studi kasus-kontrol kohort dan longitudinal menemukan bahwa literasi kesehatan mental berhubungan positif dengan pencarian bantuan aktif. Beberapa studi yang telah dilakukan juga menunjukkan bahwa meningkatkan literasi kesehatan mental dapat mendorong perilaku mencari bantuan di kalangan orang dewasa muda. Studi lain menemukan bahwa literasi kesehatan mental berhubungan positif dengan niat mencari bantuan di

kalangan mahasiswa. Studi ini juga menemukan bahwa stigma dikaitkan secara negatif dengan niat mencari bantuan, yang menunjukkan bahwa mengurangi stigma dapat meningkatkan perilaku mencari bantuan. Pada akhirnya, tinjauan sistematis menemukan bahwa intervensi literasi kesehatan mental efektif dalam meningkatkan perilaku mencari pertolongan di antara individu dengan masalah kesehatan mental. Studi tersebut menyimpulkan bahwa intervensi literasi kesehatan mental bisa menjadi cara yang efektif untuk mempromosikan perilaku mencari pertolongan. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental dapat mendorong perilaku mencari bantuan dan mengurangi stigma terkait kesehatan mental.

Simpulan :

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penelitian menemukan terdapat hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan. Individu yang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi cenderung memiliki intensi mencari bantuan yang lebih tinggi ketika mengalami masalah kesehatan mental. Sebaliknya, individu yang memiliki literasi kesehatan mental yang rendah cenderung memiliki intensi mencari bantuan yang lebih rendah.

Pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang dimiliki oleh individu melalui literasi kesehatan mental dapat membantu dalam mengenali, mengelola, dan mencegah gangguan mental. Individu yang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi akan lebih mudah dan tanggap dalam mengenali tanda-tanda stres yang berdampak buruk pada dirinya dan mempercepat akses pertolongan sesuai gejala yang dialami. Dengan meningkatnya literasi kesehatan mental, stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan gangguan mental akan berkurang sehingga kesejahteraan masyarakat secara psikologis dapat tercapai.

Penyedia layanan kesehatan mental dan pembuat kebijakan dapat memainkan peran penting dalam mempromosikan literasi kesehatan mental dan mengurangi stigma seputar gangguan mental dan mencari bantuan. Dengan demikian, meningkatkan literasi kesehatan mental dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan intensi mencari bantuan pada individu yang membutuhkan.

Pustaka Acuan :

Almanasef, M. (2021). Mental Health Literacy and Help-Seeking Behaviours Among Undergraduate Pharmacy Students in Abha, Saudi Arabia. *Risk Management and Healthcare Policy*, 2021(14), 1281-1286.

Dewi, F. V., Adianta, A., & Parwati, M. (2022). Hubungan antara Literasi Kesehatan Mental Depresi dan Stigma Diri dengan Sikap Mencari Bantuan Masalah Kesehatan Mental pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 125-133.

Goodfellow, C., Macintyre, A., Knifton, L., & Sosu, E. (2022). Associations between dimensions of mental health literacy and adolescent help-seeking intentions. *Child and Adolescent Mental Health*, 1-8.

Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9-17.

Jorm, A. F. (2000). Mental Health Literacy: Public Knowledge and Beliefs About Mental Disorders. *British Journal of Psychiatry*, 177, 396-401.

Kartikasari, N. & Ariana, A. D. (2019). Hubungan antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri terhadap Intensi Mencari Bantuan pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64-75.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Jakarta: Balitbang.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018, November 02). Potret Sehat Indonesia dari Riskesdas 2018. Retrieved July 08, 2021, from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <https://www.kemkes.go.id/article/view/18110200003/potret-sehat-indonesia-daririskesdas-2018.html>

Kim, E. J., Yu, J. H., & Kim, E. Y. (2020). Pathways linking mental health literacy to professional help-seeking intentions in Korean college students. *Psychiatr Ment Health Nurs*, 1-13.

Novianty, A. & Hadjam, N. R. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50-65. DOI: 10.22146/jpsi.22988.

Siswanti, D. N. & Rifani, R. (2022). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Sikap Remaja Mencari Bantuan Profesional Psikolog di Kota Makassar. *Jurnal LP2M Universitas Negeri Makassar*, 708-722.

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, pp. 333–339, <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.

Thai, Q. C. N. & Nguyen, T. H. (2018). Mental health literacy: knowledge of depression among undergraduate students in Hanoi, Vietnam. *International Journal of Mental Health Systems*, 12(19), 1-8.