

Depresi pada Anak Muda di Indonesia

ANALISIS SITUASI DAN PERMASALAHAN

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, belajar dengan baik, bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. Kesehatan mental merupakan komponen yang menyatu dengan kesehatan, karena seseorang dinyatakan sehat bila keadaannya baik secara fisik, jiwa, maupun sosial, dan bukan terbebas dari penyakit untuk memungkinkan hidup produktif.

Diperkirakan 450 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan jiwa, neurologi, dan penyalahgunaan obat; angka tersebut menyumbang 14% beban penyakit global. Sekitar 154 juta diantaranya menderita depresi. Secara Nasional, prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 1,4%. Prevalensi depresi paling tinggi ada pada kelompok anak muda (15-24 tahun), yaitu sebesar 2%.

KONDISI DEPRESI PADA ANAK MUDA

Depresi merupakan penyebab utama disabilitas pada remaja. Depresi dapat menjadi penyebab bunuh diri, dan bunuh diri merupakan penyebab ke-4 kematian pada remaja di dunia. Kebanyakan dari gangguan psikologis tersebut tidak disadari dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat.

Survei mengenai kesehatan mental pada remaja di Indonesia tahun 2022, mendapatkan hasil 5,5% remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental. Sebanyak 1% remaja mengalami depresi, 3,7% cemas, *post traumatic syndrome disorder* (SPTSD) 0,9%, dan *attention-deficit/hyperactivity disorder* (ADHD) sebanyak 0,5%.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa 6,2% penduduk berusia 15-24 tahun mengalami depresi.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melakukan penilaian terhadap gangguan depresi dengan menggunakan instrument *Mini International Neuropsychiatric Interview* (MINI) untuk kondisi 2 minggu terakhir. Sebelumnya dalam Riskesdas 2018 juga pernah dilakukan penilaian dengan instrumen dan metode yang sama.

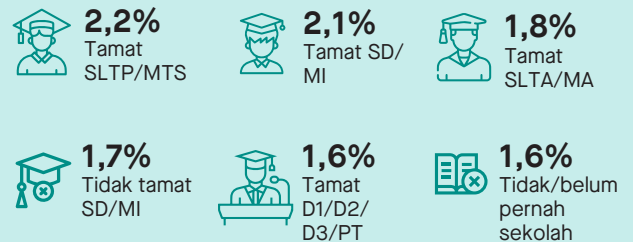
ANGKA GANGGUAN DEPRESI PADA ANAK MUDA DI SURVEI KESEHATAN INDONESIA 2023

Tingginya proporsi depresi pada kelompok anak muda yaitu penduduk yang pada saat SKI 2023 dilakukan berusia 15-24 tahun atau dikenal sebagai gen Z atau generasi strawberi, memerlukan perhatian. Beberapa determinan yang terkait depresi yaitu jenis kelamin, status pendidikan, status bekerja, status ekonomi, dan tempat tinggal.

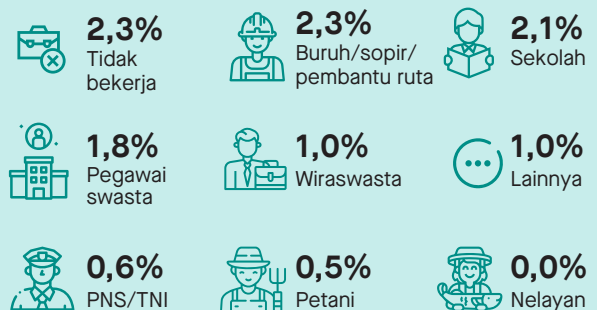
PROPORSI DEPRESI ANAK MUDA BERDASARKAN JENIS KELAMIN



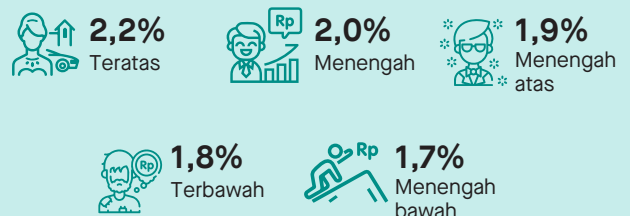
PROPORSI DEPRESI ANAK MUDA BERDASARKAN PENDIDIKAN



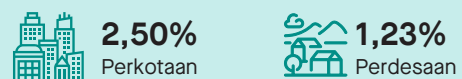
PROPORSI DEPRESI ANAK MUDA BERDASARKAN STATUS PEKERJAAN



PROPORSI DEPRESI ANAK MUDA BERDASARKAN STATUS EKONOMI



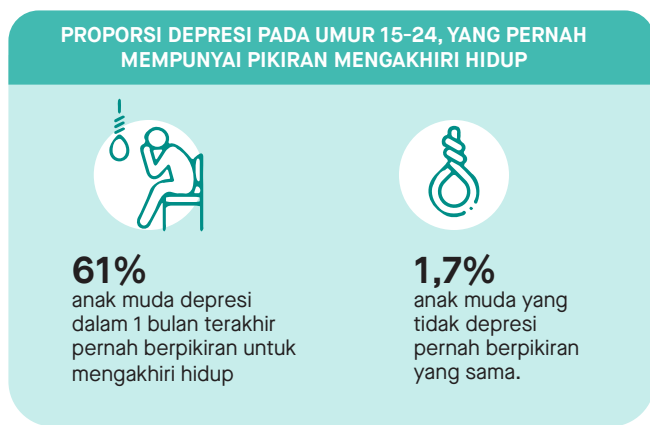
PROPORSI DEPRESI ANAK MUDA BERDASARKAN TEMPAT TINGGAL



Selain karakteristik, dinilai juga proporsi anak muda yang dalam 1 bulan terakhir mempunyai pemikiran untuk mengakhiri hidup dan riwayat anak muda dengan depresi yang mencari pengobatan.

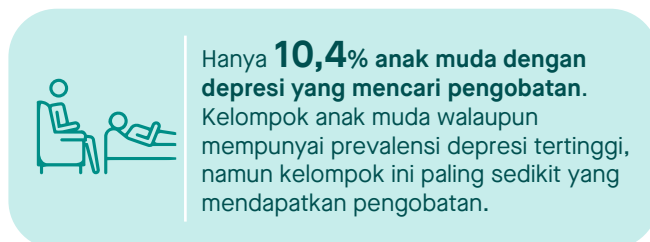
ANAK MUDA YANG PERNAH MEMILIKI PIKIRAN MENGAKHIRI HIDUP

Depresi merupakan penyebab bunuh diri yang cukup tinggi. Kemungkinan munculnya ide untuk bunuh diri diantara orang-orang dengan gangguan depresi hampir 5 kali lebih tinggi dibandingkan yang tidak depresi. Proporsi anak muda dengan gangguan depresi yang pernah berpikir untuk mengakhiri hidup dalam 1 bulan terakhir yang didapatkan dalam SKI 2023 sangat tinggi yaitu 36 kali lebih besar dibandingkan yang tidak depresi pernah berpikir untuk mengakhiri hidup.



ANAK MUDA DENGAN DEPRESI YANG MENDAPATKAN PENGOBATAN

Walaupun prevalensi depresi pada gen Z tertinggi, namun kelompok ini adalah yang paling sedikit dalam mengakses pengobatan. Gen Z yang tidak mendapatkan penanganan yang baik akan mengakibatkan permasalahan sosial yang tinggi diantaranya adalah penyakit yang menjadi semakin parah, bunuh diri, penggunaan zat-zat terlarang, dan lain sebagainya. Untuk itu perlu intervensi agar gen Z dengan gangguan depresi dapat diberikan tatalaksana yang tepat dan cepat.



Kecilnya angka gen Z dengan depresi yang berobat bisa dikarenakan gen Z mencari pengobatan tidak hanya ke fasilitas kesehatan. Berdasarkan hasil survei Indonesia – *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, hanya sebagian kecil remaja mencari pengobatan ke fasilitas kesehatan seperti dokter dan perawat (24,3%), petugas Puskesmas (3,7%), dokter spesialis/dokter spesialis jiwa (2,9%). Kebanyakan remaja dengan masalah mental juga mencari pertolongan kepada staf sekolah (38,2%), pemuka agama/ketua adat (20,5%), dan lainnya (2,6%).

PELUANG DETEKSI DINI KESEHATAN JIWA PADA ANAK MUDA

Depresi menjadi permasalahan kesehatan jiwa yang cukup besar dan dapat menyebabkan bunuh diri pada anak muda. Saat ini di Indonesia dilakukan skrining kesehatan jiwa pada komunitas seperti di perkantoran, sekolah-sekolah, masyarakat umum, dan kelompok masyarakat lainnya. Jika pada skrining didapatkan individu dengan masalah kesehatan jiwa dapat berkonsultasi kepada guru di sekolah, bagian kepegawaian di kantor atau kader kesehatan. Bila membutuhkan penanganan lebih lanjut dapat dirujuk ke fasilitas kesehatan terdekat. Diharapkan program ini dapat menurunkan masalah-masalah kesehatan jiwa, salah satunya depresi di masyarakat.

KESIMPULAN



Prevalensi depresi tertinggi pada anak muda (2%), namun paling sedikit yang mengakses pengobatan (10,4%)



Proporsi anak muda yang mengalami depresi lebih tinggi pada kelompok perempuan (2,8%), berpendidikan menengah (2,2%), pada kelompok tidak bekerja, bekerja sebagai buruh, supir, pembantu dan masih sekolah (>2%). Proporsi yang lebih tinggi juga terlihat pada kelompok tinggal di perkotaan (2,5%) dan status ekonomi teratas (2,2%)



Depresi yang tidak mendapatkan penanganan yang baik berpotensi menyebabkan bunuh diri

*Bahan dapat dilihat di www.badankebijakan.kemkes.go.id