

Pengaruh Pengetahuan Terhadap Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa Di Universitas X

The Effect of Knowledge on Student Mental Health Literacy at University X

Hafiratul Fitri Usfa^{1✉}, Christin Angelina Febriani², Nurhalina Sari³

^{1,2,3} S1 Dharma Usada, STAB Nalanda, Jakarta, Indonesia

Korespondensi penulis: hafiratulfitriu@gmail.com

No. kontak: +62 858-3864-6799

ABSTRACT

Mental health is one of the most important problems in the world and Indonesia. According to Lampung Province Riskesdas data in 2013, mental health disorders in adolescents have a prevalence of disorders in the form of depression reached 2.77% and increased in 2018 by 2.86% The problems that occur in adolescents have a tendency to engage in risky behavior that will cause health problems in the form of physical and mental health. This study aims to determine the relationship between knowledge to factors related to mental health literacy in students at Malahayati University Bandar Lampung in 2023. This research method uses quantitative research with a cross-sectional approach. Samples size in this study was 250 respondents. Accidental sampling was used as the sampling technique. The instrument used was Google form questionnaire. The results of the analysis using the t-independent test with a p-value = 0.000 for knowledge, which means that there is a relationship between mental health literacy and knowledge factors. Advice to students to search more information about mental health and create a pleasant atmosphere, make a list of books to read, share with friends and alumni and use library facilities to increase motivation in mental health literacy.

Keywords: *Mental health literacy, knowledge*

ABSTRAK

Salah satu permasalahan yang signifikan di dunia dan Indonesia termasuk diantaranya adalah kesehatan jiwa. Menurut data Riskesdas Provinsi Lampung pada tahun 2013, Gangguan kesehatan mental pada remaja memiliki prevalensi gangguan berupa depresi mencapai 2,77% dan meningkat pada tahun 2018 sebesar 2,86% Permasalahan yang terjadi pada remaja mempunyai kecenderungan untuk melakukan perilaku berisiko yang akan menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan dalam bentuk fisik dan kesehatan mental. Tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan pengetahuan terhadap faktor yang berhubungan dengan literasi kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2023. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 250 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling incidental*. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner *google formulir*. Uji statistik yang digunakan uji *t-independen*. Hasil analisis menggunakan uji t-independen dengan nilai *p-value* = 0,000 untuk pengetahuan yang artinya terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan faktor pengetahuan. Saran kepada mahasiswa untuk mencari lebih informasi mengenai kesehatan mental dan membangun suasana yang menyenangkan, membuat daftar buku bacaan, sharing dengan teman dan alumni dan memanfaatkan fasilitas perpustakaan guna meningkatkan motivasi dalam literasi kesehatan mental.

Kata kunci: *Literasi Kesehatan Mental, Pengetahuan*

PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan yang signifikan di dunia dan Indonesia termasuk diantaranya adalah kesehatan jiwa. Terdapat sebanyak 450 juta jiwa yang menderita gangguan kesehatan mental dan perilaku di seluruh dunia, diperkirakan satu dari empat jiwa akan menderita gangguan mental selama masa hidup mereka. Menurut data dari (World Health Organization, 2017) didapatkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental yang paling mendominasi adalah depresi dan kecemasan. Adapun gangguan kecemasan diseluruh dunia sebanyak 200 juta orang dengan jumlah 3,6 % dan dari 322 juta orang diseluruh dunia didapatkan 4,4% menderita depresi yang didominasi oleh Wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Pada tahun 2014, Maldives merupakan suatu Negara dengan angka kasus gangguan kesehatan mental yang tinggi yaitu sebanyak 26.319.000 kasus atau 15,1% dari populasi dan data gangguan mental di Indonesia pada tahun 2015 sebanyak 1.123.200 kasus atau 4,8% dari populasi.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia pada tahun 2013 menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental depresi dan emosional untuk usia remaja 15-24 tahun yang mencapai 14 juta orang atau sekitar 6,0% dari jumlah penduduk Indonesia dan terdapat

peningkatan gangguan kesehatan mental depresi dan emosional pada tahun 2018 pada usia remaja 15-24 tahun mencapai 6,2%. Menurut data (Riskesdas) Provinsi Lampung pada tahun 2013, Gangguan kesehatan mental pada remaja memiliki prevalensi gangguan berupa depresi mencapai 2,77% dan meningkat pada tahun 2018 sebesar 2,86% (Kemenkes RI, 2018).

Kasus kesehatan mental mendapat perhatian lebih dalam pembangunan kesehatan global, karena mengingat dampak serius yang diakibatkan lemahnya kondisi kesehatan mental. Menurut *World Health Organization* (WHO) 2012 menunjukkan Studi *Global Burden of Disease* dilakukan oleh IMHE (*The Institute for Health Metrics and Evaluation*) dari studi mengatakan bahwa 6 dari 20 jenis gangguan yang dianggap paling bertanggung jawab sebagai penyebab disabilitas adalah gangguan mental (Idham, 2019). Permasalahan yang terjadi pada remaja mempunyai kecenderungan untuk melakukan perilaku berisiko yang akan menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan dalam bentuk fisik dan kesehatan mental. Remaja menghadapi berbagai masalah, seperti hambatan dalam menghadapi kesulitan dalam melakukan hal negatif di kehidupan sosial (Pamungkas & Kamalah, 2021). Remaja yang tidak bisa mengendalikan diri dan gagal

dalam membina hubungan akan merasa tertekan dan akan memicu berbagai masalah serta dapat menimbulkan stress. Remaja yang mengalami stress jika tidak mendapatkan penanganan dengan baik akan menyebabkan remaja mengalami gangguan kesehatan mental (Pamungkas & Kamalah, 2021).

Menurut WHO gangguan kesehatan mental merupakan penyebab utama suatu penyakit kecacatan yang di alami remaja. Kekerasan, kemiskinan, penghinaan dan perasaan tidak dihargai dapat meningkatkan perasaan risiko masalah kesehatan mental (World Health Organization, 2018). Menurut United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) mengatakan bahwa indonesia negara berpenduduk dengan tingkat literasi yang rendah, Indonesia menduduki peringkat 60 dari 61 negara di dunia pada literasi baca. Suatu survei menyatakan bahwa minat baca masyarakat indonesia terendah kedua di dunia dan masih tergolong dengan rata-rata keseluruhan (Veddayana, 2020).

Health Literacy atau literasi kesehatan merupakan suatu kemampuan yang secara kognitif sosial dalam mendapatkan, memproses dan menggunakan informasi kesehatan dalam pengambilan keputusan yang mempengaruhi status kesehatannya di

berbagai kehidupan. Adapun berbagai faktor- faktor yang mempengaruhi literasi kesehatan adalah usia, jenis kelamin, pendidikan, budaya bahasa, akses pelayanan, dan akses informasi (Alihar, 2018). Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental, yang dapat membantu dalam mengenali, mengelola, dan mencegah gangguan mental (Jorm, 1997). (Jorm, 2012) mengatakan bahwa literasi kesehatan mental perlu meliputi pengetahuan untuk mencegah gangguan mental dan mengenali kapan suatu gangguan berkembang, pilihan perawatan atau bantuan yang tersedia, strategi *self-help* yang efektif untuk mengatasi masalah ringan hingga sedang; serta keterampilan pertolongan pertama untuk membantu orang lain yang memiliki gangguan mental atau sedang dalam krisis kesehatan mental. (Jorm, 2019) berpendapat bahwa konsep literasi kesehatan mental tidak hanya sebatas pengetahuan tentang gangguan mental atau kesehatan mental, melainkan pengetahuan yang dapat digunakan seseorang untuk melakukan tindakan praktis dan bermanfaat bagi kesehatan mental diri sendiri dan juga orang lain.

Fokus utama penelitian ini membahas hubungan faktor pengetahuan terhadap literasi kesehatan mental. Faktor pengetahuan terhadap literasi kesehatan mental

sangat penting bagi remaja dalam menyikapi suatu masalah dalam kehidupannya. Pengetahuan merupakan suatu hasil dari tahu, dan terjadi setelah seseorang melakukan pengamatan terhadap objek tertentu. Berdasarkan Penelitian (Rudianto, 2022), Menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan akan kesadaran kesehatan mental masih membutuhkan pemahaman akan pentingnya menjaga kesehatan mental disamping kesehatan fisik. Salah satu faktor penghambat seseorang mengalami masalah kesehatan mental adalah rendahnya pengetahuan mengenai gangguan mental itu sendiri. Rendahnya faktor pengetahuan dapat ditunjukkan dari ketidakmampuan seseorang dalam mengidentifikasi gangguan yang keliru mengenai suatu masalah yang terkait dengan kesehatan mental. Berdasarkan latar belakang penelitian tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pengetahuan dengan literasi kesehatan mental pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *crosssectional study*. Pengumpulan data ini telah dilakukan di Universitas Malahayati, penelitian dilaksanakan pada April-Mei tahun 2023.

Populasi dari penelitian ini adalah semua mahasiswa aktif D3,D4,S1 Universitas Malahayati tahun 2023 dengan jumlah 250 orang. Sampel diambil menggunakan *Accidental Sampling*.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini berupa variabel bebas yaitu pengetahuan, sedangkan variabel terikat yaitu literasi kesehatan mental. Analisa data yang digunakan meliputi analisa univariat dengan menggunakan uji univariat dan analisa bivariat menggunakan t-test independen dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Pernyataan Positif Literasi Kesehatan Mental Tahun 2023.

No	Pernyataan	STM (%)	TM (%)	M (%)	SM (%)
1.	Menurut Anda sejauh mana kemungkinan <i>Dysthymia</i> merupakan sebuah gangguan	2 (0.8 %)	5 (2.0 %)	227 (90.8 %)	16 (6.4 %)
2.	Menurut Anda sejauh mana kemungkinan diagnosis <i>Agoraphobia</i> mencakup kecemasan tentang situasi di mana melarikan diri merupakan hal yang mungkin sulit atau memalukan	2 (0.8 %)	6 (2.4 %)	211 (84.4 %)	31 (12.4 %)
3.	Menurut Anda sejauh mana kemungkinan besar diagnosis Ketergantungan Obat mencakup toleransi fisik dan psikologis terhadap obat tersebut (yaitu: memerlukan lebih banyak obat untuk mendapatkan efek yang sama)	1 (0.4 %)	6 (2.4 %)	210 (84.0 %)	33 (13.2 %)
4.	Menurut Anda sejauh mana kemungkinan	1 (0.4 %)	8 (3.2 %)	197 (78.8 %)	44 (17.6 %)

	besar di Indonesia, <u>wanita memiliki resiko lebih tinggi mengalami penyakit mental dibandingkan pria.</u>				
5.	Menurut Anda sejauh mana kemungkinan besar, di Indonesia, <u>pria lebih cenderung mengalami gangguan kecemasan dibandingkan dengan Wanita</u>	2 (0.8 %)	6 (2.4 %)	211 (84.4 %)	31 (12.4 %)
6.	Menurut Anda sejauh mana seseorang akan merasa terbantu untuk meningkatkan kualitas tidurnya jika mereka mengalami kesulitan mengelola emosinya (contoh: menjadi sangat cemas atau depresi)	1 (0.4 %)	8 (3.2 %)	207 (82.8 %)	34 (13.6 %)
7.	Menurut Anda sejauh mana seseorang akan merasa lebih baik untuk menghindari semua aktivitas yang membuat mereka merasa cemas jika mereka mengalami kesulitan dalam mengelola emosi.	1 (0.4 %)	8 (3.2 %)	196 (78.4 %)	45 (18.0 %)
8.	Menurut Anda sejauh mana kemungkinan <u>Terapi Perilaku Kognitif</u> adalah terapi yang didasarkan pada pikiran negatif yang menantang dan meningkatkan perilaku yang membantu	1 (0.4 %)	7 (2.8 %)	202 (80.8 %)	40 (16.0 %)

9.	Ahli kesehatan mental terikat oleh kode etik; namun ada kondisi tertentu yang tidak memberlakukannya. Menurut Anda, sejauh mana kemungkinan hal berikut ini merupakan kondisi yang memungkinkan seorang ahli kesehatan mental untuk <u>melanggar kode etik</u> : <i>Jika Anda berisiko langsung membahayakan diri sendiri atau orang lain untuk lebih mendukung Anda</i>	2 (0.8 %)	7 (2.8 %)	213 (85.2 %)	28 (11.2 %)
10.	Ahli kesehatan mental terikat oleh kode etik; namun ada kondisi tertentu yang tidak memberlakukannya. Menurut Anda,sejauh mana kemungkinan hal berikut ini merupakan kondisi yang memungkinkan seorang ahli kesehatan mental untuk <u>melanggar kode etik</u> : <i>Jika masalah Anda tidak mengancam nyawa dan mereka ingin membantu orang lain untuk lebih mendukung Anda</i>	3 (1.2 %)	3 (1.2 %)	185 (74.0 %)	59 (23.6 %)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Pernyataan Positif Literasi Kesehatan Mental Tahun 2023.

No	Pernyataan	STS (%)	TS (%)	N (%)	S (%)	SS (%)
11.	Penyakit mental adalah tanda seseorang memiliki kelemahan	2 (0.8 %)	21 (8.4 %)	31 (12.4 %)	188 (75.2 %)	8 (3.2 %)
12.	Orang dengan penyakit mental adalah berbahaya	10 (4.0 %)	26 (10.4 %)	109 (43.6 %)	101 (40.4 %)	4 (1.6 %)

13.	Menghindari orang dengan penyakit mental adalah pilihan terbaik agar Anda tidak mendapatkan masalah yang sama	11 (4.4%)	17 (6.8%)	25 (10.0%)	184 (73.6%)	13 (5.2%)	penyakit mental yang disediakan oleh ahli kesehatan mental, tidak akan efektif
14.	Mengunjungi tenaga kesehatan profesional (psikolog) dapat diartikan bahwa kamu tidak cukup kuat untuk menanganinya sendiri.	7 (2.8%)	7 (2.8%)	35 (14.0%)	187 (74.8%)	14 (5.6%)	17. Seberapa bersedia Anda jika seseorang dengan penyakit mental menikah dengan keluarga Anda?
15.	Jika saya menderita penyakit mental, saya tidak akan mencari bantuan dari ahli kesehatan mental	13 (5.2%)	24 (9.6%)	18 (7.2%)	183 (73.2%)	12 (4.8%)	18. Seberapa bersedia Anda untuk memilih seorang politikus jika Anda tahu mereka menderita penyakit mental?
16.	Saya yakin pengobatan untuk	10 (4.0%)	23 (9.2%)	86 (34.4%)	123 (49.2%)	8 (3.2%)	19. Seberapa bersedia Anda mempekerjakan seseorang jika Anda tahu mereka menderita penyakit mental?

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jawaban Berdasarkan Pernyataan Pengetahuan

No	Pernyataan	STS (%)	TS (%)	N (%)	S (%)	SS (%)
1.	Gangguan jiwa tidak dapat disembuhkan	14 (5.6%)	60 (24.0%)	115 (46.0%)	58 (23.2%)	3 (1.2%)
2.	OCD (Obsessive Compulsive Disorder) merupakan salah satu masalah psikologis	0 (0%)	2 (0.8%)	27 (10.8%)	210 (84.0%)	11 (4.4%)
3.	Salah satu gejala depresi adalah hilangnya minat atau kesenangan pada banyak hal	2 (0.8%)	1 (0.4%)	18 (7.2%)	212 (84.8%)	17 (6.8%)
4.	Seseorang dengan gangguan kecemasan mungkin panik atau mencoba menghindari situasi yang dia takuti	1 (0.4%)	0 (0%)	26 (10.4%)	209 (83.6%)	14 (5.6%)
5.	Penderita gangguan jiwa berasal dari keluarga miskin	20 (8.0%)	67 (26.8%)	60 (24.0%)	95 (38.0%)	8 (3.2%)
6.	Kerusakan otak, atau cedera otak traumatis dapat menyebabkan perkembangan gangguan mental	0 (0%)	3 (1.2%)	34 (13.6%)	194 (77.6%)	19 (7.6%)
7.	Kecanduan obat-obatan (yaitu kokain, heroin, mariyuana, dll.) atau konsumsi alkohol dapat menyebabkan gangguan mental	0 (0%)	2 (0.8%)	25 (10.0%)	198 (79.2%)	25 (10.0%)
8.	Menceritakan masalah kepada seseorang yang dipercaya dapat membantu menjaga kesehatan mental	0 (0%)	6 (2.4%)	21 (8.4%)	195 (78.0%)	28 (11.2%)
9.	Perilaku atau pemikiran atau upaya bunuh diri merupakan salah satu masalah psikologis	1 (0.4%)	1 (0.4%)	15 (6.0%)	201 (80.4%)	32 (12.8%)

10.	Orang lanjut usia tidak mungkin mengembangkan masalah psikologis	0 (0%)	15 (6.0%)	44 (17.6%)	174 (69.6)	17 (6.8%)
11.	Masalah psikologis atau penyakit mental bisa dimulai sejak usia dini	0 (0%)	3 (1.2%)	35 (14.0%)	193 (77.2%)	19 (7.6%)
12.	Karena intimidasi atau pelecehan seseorang dapat mengembangkan masalah psikologis	0 (0%)	4 (1.6%)	27 (10.8%)	190 (76.0%)	29 (11.6%)
13.	Orang yang depresi merasa sangat sengsara	1 (0.4%)	4 (1.6%)	24 (9.6%)	196 (78.4%)	25 (10.0%)
14.	Melakukan sesuatu yang menyenangkan membantu meningkatkan kesehatan mental	0 (0%)	0 (0%)	17 (6.8%)	201 (80.4%)	32 (12.8%)
15.	Anggota keluarga dapat menolong orang yang mengalami sakit jiwa	1 (0.4%)	3 (1.2%)	25 (10.0%)	158 (63.2%)	63 (25.2%)

Sumber data : Data Primer, 2023

Analisa Bivariat

Tabel 4 Hubungan pengetahuan dengan literasi kesehatan mental.

Literasi Kesehatan Mental	Rata-rata	Standar Deviasi	<i>p-value</i>
Pengetahuan Rendah	54,97	4,48	0,000
Pengetahuan Tinggi	61.62	5,23	

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 4. Hasil hubungan antara pengetahuan dengan literasi kesehatan mental, didapatkan dari 250 responden mahasiswa memiliki rata-rata pengetahuan tinggi yaitu 61.62 dengan standar deviasi 5.23 dibandingkan dengan pengetahuan rendah, yaitu rata-rata 54.97 dengan variasi 4.48. Dalam skor pengetahuan terdapat masing-masing nilai minimum sebesar 42.00 dan nilai maksimum sebesar 67.00. Dalam skor pengetahuan rendah terdapat nilai minimum sebesar 45.00 dan nilai maksimum 71.00, nilai skor pengetahuan tinggi terdapat nilai minimum sebesar 48.00 dan nilai maksimum sebesar 73.00. Berdasarkan hasil uji statistik mendapatkan *p-value* sebesar 0.000, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara literasi kesehatan mental terhadap pengetahuan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4. hasil analisis *t-test independent* hubungan antara literasi kesehatan mental dengan pengetahuan diperoleh hasil bahwa terdapat 250 responden mahasiswa yang memiliki pengetahuan rendah dan terdapat 37 responden mahasiswa yang memiliki pengetahuan tinggi. Dalam skor pengetahuan terdapat masing-masing nilai minimum sebesar 42.00 dan nilai maksimum sebesar 67.00. Dalam skor pengetahuan rendah terdapat nilai minimum sebesar 45.00 dan nilai maksimum 71.00, nilai skor pengetahuan tinggi terdapat nilai minimum sebesar 48.00 dan nilai maksimum sebesar 73.00. Uji statistik menggunakan *t-test independent* diperoleh nilai *p-value* 0.000 (<0.05), artinya H_0 ditolak, berarti secara statistik ada hubungan signifikan antara literasi kesehatan mental dengan pengetahuan.

Penelitian ini sejalan dengan teori (Nutbeam, 2000) terdapat faktor individu yang dapat mempengaruhi sikap, pengetahuan, motivasi, niat perilaku, keterampilan pribadi, *self-efficacy* dan faktor sosial yang meliputi partisipasi komunitas, pemberdayaan komunitas, norma sosial, dan opini masyarakat mengenai kesehatan. Sejalan dengan teori (Notoatmodjo, 2014) mengatakan pengetahuan merupakan suatu hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan pengamatan domain penting dalam membentuk tindakan seseorang. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Belay, 2022) terdapat responden yang memiliki pengetahuan kesehatan mental dengan kategori sedang sebesar 49.6% (59 orang) dengan rentang skor 4-5. Dengan hasil analisis yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan pengetahuan dilihat dari p -value sebesar <0.002 . Pengetahuan yang baik terhadap kesehatan mental dapat berdampak positif pada kehidupan seseorang. Hasil penelitian (Febrianti et al., 2022) gambaran status mental remaja sebagian besar dalam kategori abnormal (40%). Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang kesehatan mental dengan status mental remaja dengan p -value $0.000 < \alpha (0.05)$.

Pengetahuan tentang kesehatan mental memiliki hubungan yang signifikan dengan status mental remaja. Untuk meningkatkan pengetahuan dan

mengurangi jumlah status mental abnormal pada remaja, dapat dilakukan intervensi yang berfokus pada edukasi tentang kesehatan mental oleh tenaga kesehatan. Hasil penelitian (Nguyen, 2018) terdapat 350 mahasiswa pengetahuan literasi kesehatan mental di Hanoi, Vietnam dikatakan sedang, hasil uji statistik terdapat ada hubungan pengetahuan MHL dengan pengetahuan pemberian pelatihan dapat berfokus pada gejala depresi, niat mencari pertolongan yang tepat, dan dukungan pertolongan pertama yang relevan dengan konteks Vietnam p -value < 0.001 . Hasil penelitian (Nazira et al., 2022) menunjukkan pada dimensi *knowledge-oriented mental health literacy* lebih tinggi (85.6%), secara keseluruhan mahasiswa dengan literasi mental tinggi memungkinkan mencari bantuan terkait masalah kesehatan, seseorang yang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi memungkinkan untuk dapat mengenali gangguan mental.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa terdapat hubungan pengetahuan terhadap literasi kesehatan mental. Pengetahuan sangat mempengaruhi seseorang dalam berliterasi, karena dengan literasi kesehatan seseorang dapat menumbuhkan rasa ingin tahu, untuk memahami, membaca, dan mengakses sebuah artikel untuk mencari sebuah informasi mengenai kesehatan melalui internet, bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam menambah wawasan

pengetahaun yang luas mengenai kesehatan mental. Pengetahuan yang luas dapat menentukan mana informasi kesehatan yang seharusnya diterima dan dijadikan pedoman. Oleh sebab itu, jika pengetahuan literasi kesehatan baik maka dapat meningkatkan kemampuan pengetahuan dan kepercayaan dalam diri seseorang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan literasi kesehatan mental nilai P Value = 0.000 ($p < 0,05$). Pengetahuan sangat berpengaruh terhadap literasi kesehatan mental, karena dengan

adanya pengetahuan mahasiswa dapat menambahkan wawasan dengan mengakses, mencari tahu, sebuah informasi-informasi mengenai kesehatan mental

SARAN

Meeningkatkan pengetahuan literasi kesehatan dengan mencari tahu sumber informasi kesehatan mental melalui buku, artikel maupun internet. Responden perlu meningkatkan motivasi dengan membangun suasana yang menyenangkan, membuat datar buku bacaan, sharing dengan teman atau alumni dan memanfaatkan fasilitas perpustakaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alihar, F. (2018). No Titleתמונתנו: ענף הקיטוי: מצב. עלון הנוטע, 39–37, 66, https://www.fairportlibrary.org/images/files/RenovationProject/Concept_cost_estimate_accepted_031914.pdf
- Bimrew Sendekie Belay. (2022). No Titleהכי קשה לראות את מה שבאמת לנגד העינים. In הארץ (Issue 8.5.2017).
- Febrianti, A., Elita, V., & Dewi, W. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental Dengan Status Mental Remaja. *Riau Nursing Journal*, 1(1), 70–79. <https://doi.org/10.31258/rnj.1.1.70-79>
- Idham, A. F., Rahayu, P., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend Literasi Kesehatan

Mental. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12–20.

- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., & Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). "Mental health literacy." *A Survey of the Public's Ability to Recognise Mental Disorders and Their Beliefs about the Effectiveness of Treatment. Medical Journal of Australia*, 166(4): 182–186. <https://www.mja.com.au/journal/1997/166/4/mental-health-literacy-survey-publics-ability-recognise-mental-disorders-and>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy. *Empowering the Community to Take Action for Better Mental Health*, 67(3): 231–243.

- <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Jorm, A. F. (2019). International handbook of health literacy: Research, practice and policy across the lifespan. *Dalam Okan, O., Bauer, U., LevinZamir, D., Pinheiro, P., & Sørensen, K. (Eds.), International Handbook of Health Literacy: Research, Practice and Policy across the Lifespan*, (hal. 53–66). Policy Press.
<http://library.oapen.org/handle/20.500.12657/24879>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI, 53(9)*, 1689–1699.
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, A., & Kumala, I. D. (2022). Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah, 5(1)*, 23–39.
<https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102>
- Nguyen Thai, Q. C., & Nguyen, T. H. (2018). Mental health literacy: Knowledge of depression among undergraduate students in Hanoi, Vietnam. *International Journal of Mental Health Systems, 12(1)*, 1–9.
<https://doi.org/10.1186/s13033-018-0195-1>
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International, 15(3)*, 259–267.
- <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
- Pamungkas, B. A., & Kamalah, A. D. (2021). Gambaran Tingkat Depresi Pada Remaja : Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, 1*, 1332–1341.
<https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.832>
- Prof.Dr. Soekidjo Notoatmodjo. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengetahuan Generasi Z Tentang Literasi Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan, 11(1)*, 49–72.
<https://doi.org/10.31290/jpk.v11i1.2843>
- Veddayana, C., Anita, F., & Hardiana Rizka Puspita Ningrum. (2020). Meningkatkan Literasi Masyarakat Bangko Kanan dalam Menghadapi Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI, 4(2)*, 231–236.
<https://doi.org/10.37859/jpumri.v4i2.2153>
- World Health Organization. (2018). *Adolescent and young adult health. Health Risks and Solutions*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>