

Artikel ini diambil dari : www.depkes.go.id

CAPAI BONUS DEMOGRAFI, JANGAN ABAIKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

DIPUBLIKASIKAN PADA : SELASA, 19 MARET 2019 00:00:00, DIBACA : 4.715 KALI



Jakarta, 18 Maret 2019

Indonesia akan memiliki bonus demografi pada tahun 2025-2035 dengan syarat memiliki sumber daya manusia sehat dan produktif. Sementara itu, saat ini Indonesia masih dihadapkan pada salah satu permasalahan kesehatan yang kerap kali dialami remaja, yakni kesehatan mental.

Sekretaris Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat dr. Eni Gustina, MPH mengatakan untuk mengatasi masalah kesehatan mental harus diintervensi dengan memberikan remaja ruang berbicara yang lebih luas. Dalam keluarga misalnya, orang tua perlu banyak berkomunikasi dengan anak agar segala masalah yang sedang dihadapinya bisa dibicarakan kepada orang tua.

"Masalah kesehatan mental itu butuh intervensi dengan lets talk, silakan bicara. Dia punya masalah tapi tidak tahu mesti cerita kemana, ke siapa. Jadi kita berikan konseling, mengajak orang-orang kalau dia ada masalah, dia bisa bicara ke temennya," katanya usai temu media Youth Town Hall di Gedung Kemenkes, Senin (18/3).

Stres menjadi salah satu masalah kesehatan mental. dr. Eni menyebutkan banyak contoh masalah yang mengakibatkan remaja stres, seperti seks bebas, masalah keluarga, dan masalah ekonomi. Faktor penyebabnya banyak, salah satunya kurang komunikasi dengan orang tua, karena orang tua terlalu sibuk bekerja.

"Banyak orang tua yang sibuk bekerja yang kadang komunikasi dengan pesan tulisan, kalau gitu kapan dia bisa berkonsultasi dengan orang tuanya," kata dr. Eni.

Contoh lain terkait pornografi, dr. Eni mengatakan sebagian besar pornografi disebabkan karena remaja mengakses konten porno sendirian di kamar.

"Artinya orang tua itu mesti dong awasin anaknya di kamar ngapain aja. Kerjanya buka hp, nonton, ya akhirnya jadi adiksi pornografi. Jika sudah teradiksi kemungkinan besar mencari lawan jenisnya bahkan sampai terjadi kekerasan seksual," ucap dr. Eni.

Salah satu upaya pencegahan, Kemenkes bekerjasama dengan Kemendikbud dalam memberikan konseling kepada para murid di sekolah. Tahun ini guru-guru bimbingan konseling (BK) dilatih dalam hal peningkatan kemampuan konseling bagi siswa ajarnya.

Di samping itu, agar Indonesia mendapatkan bonus demografi, remaja Indonesia harus memiliki keterampilan Hidup sehat atau yang disebut dengan Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS). PKHS merupakan keterampilan dalam mengenali karakter diri sendiri, mampu berempati, mampu menentukan pilihan terbaik, menyelesaikan masalah secara konstruktif, berpikir kritis dan kreatif, mampu dan berani menyampaikan gagasan, memiliki kemampuan interpersonal yang baik, mampu mengendalikan emosi dan mengatasi stres.

"Jika kemampuan PKHS ini dimiliki setiap remaja maka mereka dapat memberikan keputusan yang tepat dalam tiap tindakan termasuk dalam menolak ajakan perilaku beresiko," kata dr. Eni.

Berita ini disiarkan oleh Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi Halo Kemenkes melalui nomor *hotline* 1500-567, SMS 081281562620, faksimili (021) 5223002, 52921669, dan alamat *email* **kontak[at]kemkes[dot]go[dot]id**. (D2).