

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Gangguan kesehatan mental adalah salah satu masalah kesehatan yang memiliki penderita cukup banyak di seluruh dunia. Gangguan kesehatan mental adalah penyakit yang mempengaruhi pola pikiran, emosi, dan perilaku dari seseorang. Salah satu yang menjadi penyebab munculnya gangguan mental adalah stres. Menurut Kementerian Kesehatan (2020), stres adalah reaksi baik fisik maupun emosi yang terjadi jika adanya perubahan lingkungan yang mengharuskan seseorang untuk menyesuaikan diri. Pemicu stres sering kali karena tekanan berat seperti masalah keluarga, hubungan sosial, atau masalah keuangan (alodokter.com, 2018).

Banyak dampak stres kepada tubuh, dampak tersebut bisa mempengaruhi sistem saraf pusat dan endokrin, pada sistem pernapasan, sistem kardiovaskular, sistem pencernaan, sistem otot rangka, sistem reproduksi, dan sistem imun. Dr. Hyman; seorang ahli kesehatan kardiovaskular mengatakan, ada beberapa penyakit yang berhubungan dengan stress seperti depresi, *anxiety*, autisme, *attention deficit disorder*, *memory disorder*, *dementia*, dan beberapa penyakit lainnya yang 95% diperparah karena stres. Tingkat stres di kota besar meningkat setiap tahunnya (Rahayu, 2017), karena gaya hidup dan lingkungan di kota besar dapat menimbulkan stress berkepanjangan (tribunnews.com, 2018). Dikutip dari republika.co.id (2018), menurut Tara de Thouars, seorang psikolog,

mengungkapkan bahwa usia dewasa muda adalah salah satu usia yang rentan untuk mengalami stres, karena pada masa ini banyak sekali hal yang dikejar dan ingin dicapai. Selain itu pada masa ini, dewasa muda mulai sadar akan tuntutan yang diberikan oleh orang sekitar seperti lebih mandiri atau lebih dewasa sehingga mereka mengalami kelelahan baik secara fisik maupun mental.

Stres dialami penduduk dunia secara merata, baik masyarakat negara maju maupun negara berkembang. Data dari seluruh dunia yang dipublikasikan oleh Our World in Data (2018), menyatakan bahwa sekitar 970 juta penduduk dunia mengalami permasalahan mental, dan keadaan ini diperparah oleh pandemic Covid-19 yang terjadi tahun lalu. Data yang dirilis oleh American Psychologist Association (APA) pada tahun 2020 menyatakan bahwa tingkat stres penduduk naik hingga 78% dengan penderita tertinggi berasal dari generasi Z (18-23 tahun). Dikutip dari kompas.com (2019) jumlah penderita gangguan mental di Indonesia mencapai 27,3 juta jiwa. Dan dikutip dari healt.detik.com (2019), dari 15,6 juta penderita depresi hanya 8% saja yang pergi ke dokter untuk mencari penyembuhan.

Beberapa kampanye dan edukasi oleh Kementerian Kesehatan dan GERMAS, sudah dilakukan untuk mengedukasi masyarakat dalam menghadapi stress. Manajemen stres yang baik, dapat meminimalisir efek yang terjadi pada tubuh dan mental (health.gov). Namun kampanye yang dilakukan cenderung bersifat supportif bukan informatif, yang mengarahkan masyarakat mencari akar dari stress mereka terlebih dahulu.

Ada beberapa cara untuk manajemen stres, seperti meditasi hingga terapi kognitif. Namun belum banyak orang yang memahami mengenai metode pengobatan fungsional. Pengobatan fungsional adalah pendekatan pengobatan yang memfokuskan kepada kebiasaan pasien sebelum sakit (ifm.org). Pendekatan ini merubah kebiasaan pasien seperti gaya makan, tidur, maupun olahraga yang dibutuhkan untuk mengembalikan keadaan tubuh ke keadaan optimal. Pendekatan ini mulai digunakan ketika pengobatan konvensional untuk penyakit-penyakit kronis ternyata memiliki efek samping yang tak kalah merusak, seperti pemakaian statin ke pasien yang memiliki darah tinggi yang menyebabkan dementia.

Dengan paparan masalah di atas maka dibuatlah Perancangan Media Informasi tentang Pengobatan Fungsional sebagai Alternatif Manajemen Stres untuk dewasa muda atau yang berusia 20-29 tahun, yang tinggal di Jabodetabek, dan ditargetkan untuk orang yang sedang mengalami stres dan mencari cara untuk penyembuhan stress khusus nya stres yang mulai mengganggu kehidupan sehari-hari dari penderitanya.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan dari penelitian diatas adalah:

Bagaimana merancang media informasi mengenai *functional medicine* sebagai penyembuhan stres.

1.3. Batasan Masalah

Ruang lingkup untuk laporan ini dibatasi pada:

- a. Geografis:

Jabodetabek

b. Demografis:

Jenis kelamin: laki-laki dan perempuan

Usia: 20-29 tahun

Pendidikan: SMA, sarjana

Pendapatan: SES A-B

c. Psikografis:

Orang-orang yang mengalami stres, tinggal di kota besar, orang yang sedang mencari alternatif manajemen stres, orang yang hidupnya mulai berantakan karena mengalami stres.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari penelitian tugas akhir ini adalah, merancang Media Informasi Tentang Funcional Medicine sebagai penyembuhan Stres.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Dengan dibuatnya perancangan ini, penulis berharap bisa bermanfaat bagi:

1. Bagi penulis

Penulis berharap dengan adanya tugas akhir ini, penulis bisa lebih mendalami mengenai stress ini dan lebih mengenal tentang functional media. Tugas Akhir ini juga bisa membantu penulis untuk lebih mengasah skill dan mengaplikasikan

pembelajaran yang sudah didapat selama perkuliahan dalam pembuatan media informasi.

2. Bagi orang lain

Penulis berharap dengan adanya media informasi mengenai *functional medicine* untuk pengobatan stres, bisa membantu orang lain seperti pembaca media informasi nantinya bisa menyadari bahaya dari stres dan mengetahui ada sebuah pengobatan yang bisa menyembuhkan stres tersebut.

3. Bagi universitas

Penulis berharap bahwa perancangan media informasi ini bisa menjadi referensi bagi mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara kedepannya pada saat sedang melakukan penelitian.