

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Radiani dalam (Vitoasmara dkk., 2024, h. 58), masalah kesehatan mental merupakan kondisi yang mempengaruhi cara seseorang berpikir, bertindak dan berperilaku. Menurut Dzil Kamalah & Nafiah dalam Vitoasmara dkk. (2024), tanda dari masalah kesehatan mental adalah terjadinya penurunan kemampuan individu dalam memenuhi fungsi dan perannya dalam setiap lingkungan, baik itu keluarga, pekerjaan ataupun pendidikan. Menurut Tyas dkk. (2023), jenis gangguan kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh remaja Indonesia adalah gangguan kecemasan (26,7%), gangguan hiperaktivitas (10,6%), gangguan depresi (5,3%), masalah perilaku (2,4%) dan stres pascatrauma (1,8%). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023, kelompok remaja dengan rentang usia 15-24 tahun memiliki prevalensi masalah kesehatan mental tertinggi, yaitu 2% (Choirah & Asmawati, 2025). Menurut Kemenkes RI, tercatat sebanyak 1,5% penduduk DKI Jakarta berusia 15 tahun keatas mengalami gangguan depresi, dimana angka ini diatas rata-rata nasional yaitu 1,4% (Pratama, 2025). Data ini diperkuat berdasarkan riset dari cek kesehatan gratis (CGK) sebanyak 13 juta penduduk Indonesia telah melakukan skrining kesehatan jiwa, dimana persentase gejala masalah kesehatan mental tertinggi berada di Jakarta.

Masalah kesehatan mental pada usia remaja yang tidak segera diatasi akan menimbulkan dampak negatif terhadap proses pematangan karakter remaja tersebut, sehingga menyebabkan gangguan perkembangan mental emosional. Gangguan perkembangan mental emosional akan berkontribusi terhadap peningkatan masalah perilaku pada dewasa kelak . Gangguan perkembangan mental emosional yang dialami secara kronis dan berulang akan menyebabkan tindakan yang membahayakan seperti self- harm dan yang paling parah, bunuh diri. Di Indonesia, terdapat 2.112 kasus bunuh diri yang mayoritas disebabkan oleh remaja akibat masalah kesehatan mental. Namun, laporan kepolisian mencatat lebih 1.000 kasus bunuh diri yang terjadi sepanjang

januari hingga Oktober 2024, jumlah tersebut melonjak sebesar 60% dibandingkan beberapa tahun sebelumnya.

Salah satu solusi paling efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental adalah melalui kegiatan olahraga (Saufi dkk., 2024). Olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan pikiran dan pergerakan tubuh, baik itu secara keseluruhan atau sebagian, untuk meningkatkan kesehatan (Al'Farisi dkk., 2025). Salah satu jenis olahraga yang sedang menjadi tren favorit di kalangan remaja Indonesia, adalah olahraga latihan beban (Wahyuningsih, 2024). Salah satu manfaat utama dari aktivitas latihan beban adalah kemampuannya dalam mengurangi kecemasan dan depresi melalui pelepasan hormon alami seperti endorfin dan serotonin, yang memberikan stimulasi perasaan tenang (Saufi dkk., 2024). Selain itu, olahraga latihan beban juga terbukti dalam meningkatkan kepercayaan diri seseorang, terutama setelah mereka melihat adanya kemajuan atau perkembangan positif dalam tubuh mereka (Jailani, 2024).

Menurut Vitoasmara dkk. (2024), masalah kesehatan mental dapat dialami oleh siapapun, terutama remaja, sehingga diperlukan adanya upaya peningkatan pengetahuan tentang masalah kesehatan mental dan cara pencegahannya. Pernyataan ini diperkuat berdasarkan hasil studi yang dilakukan pada SMA Muhammadiyah di Jakarta, yang menunjukkan bahwa sebagian besar murid tidak memahami cara mengatasi masalah kesehatan mental dengan olahraga (Handayani & Ayunin, 2022). Meskipun demikian, studi menunjukkan adanya kecenderungan bagi remaja dengan masalah kesehatan mental untuk mencari solusi melalui media informasi dengan persentase sebanyak 89,8% (Triadita dkk., 2024). Salah satu media informasi yang paling sering diakses oleh pengguna internet berusia 15 tahun keatas adalah website dengan persentase sebanyak 89,4% (Albari, 2025).

Website merupakan sarana yang efektif dalam memaparkan sekaligus mempromosikan suatu informasi seputar objek atau topik tertentu kepada khalayak umum. Keunggulan pertama website adalah kemudahan aksesibilitas yang diberikan kepada masyarakat yang ingin mencari suatu informasi secara lengkap dan detail. Selain itu, keunggulan *website* lainnya adalah konten atau informasi yang disajikan terus mengalami pembaruan dan penyesuaian secara real-time, sehingga selalu bersifat

relevan dan terkini (Sudirman dkk., 2023). Oleh karena itu, diperlukan sebuah perancangan *website* tentang manfaat latihan beban untuk meningkatkan kesehatan mental pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, berikut adalah masalah yang ditemukan penulis, yakni:

1. Tingginya masalah kesehatan mental yang dialami remaja di Jakarta.
2. Banyak remaja di Jakarta belum memahami manfaat latihan beban untuk kesehatan mental.

Oleh karena itu, penulis memutuskan rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana perancangan website manfaat latihan beban bagi kesehatan mental untuk remaja?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada masyarakat dari kalangan remaja dengan rentang usia 15-24 tahun, status ekonomi SES B-A, pendidikan SMA hingga S1 atau D3, berdomisili di DKI Jakarta dan sekitarnya, serta berfokus pada remaja yang ingin mengetahui tentang manfaat latihan beban untuk kesehatan mental. Ruang lingkup perancangan akan dibatasi seputar perancangan website yang menyampaikan informasi tentang manfaat latihan beban untuk meningkatkan kesehatan mental.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan akhir dari perancangan website ini adalah untuk memberikan wawasan terkait manfaat aktivitas latihan beban sebagai solusi efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan tugas akhir ini diharapkan mampu memberikan manfaat yang dibagi menjadi dua kategori, yaitu teoritis dan praktis, dengan penjabaran sebagai berikut:

1. Teoritis

Perancangan tugas akhir ini diharapkan dapat menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual, khususnya dalam informasi tentang manfaat latihan beban dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Objektif tersebut akan dicapai melalui perancangan website yang dirancang sesuai dengan teori dan prinsip Desain Komunikasi Visual. Diharapkan perancangan tugas akhir ini mampu dijadikan sebagai sumber ilmu dan referensi penelitian di bidang Desain Komunikasi Visual kedepannya, khususnya dalam perancangan media informasi website.

2. Praktis

Diharapkan perancangan tugas akhir dapat berkontribusi menjadi salah satu karya akademis Universitas Multimedia Nusantara yang menjunjung tinggi keilmuan pilar informasi Desain Komunikasi Visual. Diharapkan perancangan ini mampu berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang manfaat latihan beban untuk kesehatan mental. Selain itu, diharapkan perancangan ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi calon mahasiswa tugas akhir yang hendak mengambil topik perancangan seputar media informasi, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental ataupun latihan beban.