



KESEHATAN MENTAL REMAJA

## Pemkot Hadirkan Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis

**YOGYA (MERAPI)** - Keluarga memiliki peran penting sebagai benteng pertama dalam menjaga kesehatan mental remaja sekaligus mencegah munculnya hubungan yang tidak sehat atau toxic relationship. Karenanya, upaya menjaga kesehatan mental remaja perlu menjadi perhatian bersama, terutama di tengah meningkatnya berbagai tantangan sosial yang dihadapi generasi muda saat ini.

Kepala Bidang Pencegahan Pengendalian Penyakit dan Pengelolaan Data dan Sistem Informasi Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta Lana Unwanah menjelaskan, tren gangguan kesehatan mental pada remaja menunjukkan peningkatan, terutama setelah ma-

sa pandemi Covid-19. Kondisi tersebut menjadi perhatian serius Pemerintah Kota Yogyakarta melalui berbagai program promotif dan preventif yang terus diperkuat. "Kesehatan mental remaja menjadi salah satu isu yang perlu mendapatkan perhatian. Setelah pandemi, kecenderungan gangguan kesehatan mental meningkat sehingga diperlukan keterlibatan berbagai pihak, terutama keluarga dan lingkungan sekitar," ujar Lana, belum lama ini.

Sebagai bentuk komitmen dalam memberikan layanan kesehatan mental yang mudah diakses masyarakat, Kota Yogyakarta telah menyediakan layanan psikolog di seluruh puskesmas sejak tahun 2010. Layanan tersebut dapat dimanfaatkan masyarakat tanpa harus melalui rujukan dari fasilitas kesehatan lain. "Masyarakat dapat langsung datang dan mendaftar ke puskesmas untuk berkonsultasi dengan psikolog. Apabila diperlukan penanganan lebih lanjut, puskesmas akan memberikan rujukan ke rumah sakit sesuai kebutuhan," jelasnya.

Selain layanan psikolog, Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta juga mengembangkan berbagai program pendukung kesehatan jiwa masyarakat. Di antaranya Program Sekolah Sehat Jiwa (SSJ), skrining kesehatan jiwa pada kelompok usia sekolah, serta Pertolongan Pertama Pada Luka Psikologis (P3LP) yang bertujuan meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memberikan dukungan awal kepada individu yang mengalami tekanan psikologis.

Lana menegaskan keluarga merupakan faktor protektif paling penting dalam menjaga kesehatan mental anak dan remaja. Komunikasi yang terbuka, perhatian ter-



MERAPI-Dok Pemkot Yogyakarta

**Upacara peringatan Harganas ke-33 yang digelar Kemendukbangga di kompleks Benteng Vredeburg, kemarin.**

hadap kondisi emosional anak, serta pola asuh yang demokratis menjadi kunci untuk mencegah anak terjebak dalam lingkungan maupun relasi yang bersifat toxic. "Keluarga harus menjadi tempat yang aman atau home bagi anak. Ketika anak merasa didengar, dihargai, dan mendapatkan dukungan emosional yang cukup, mereka akan lebih mampu menghadapi tekanan sosial maupun pergaulan yang tidak sehat," ujarnya.

Sementara itu, Wali Kota Yogyakarta Hasto Wardoyo menilai persoalan kesehatan mental dan meningkatnya angka perceraian merupakan dua isu yang perlu mendapatkan perhatian serius dari seluruh elemen masyarakat. Menurutnya, berbagai persoalan dalam keluarga sering kali berawal dari konflik-konflik kecil yang tidak terselesaikan dengan baik.

"Pertengkaran kecil yang terus menerus terjadi dalam keluarga dapat menjadi salah satu penyebab utama perceraian. Karena itu, keluarga harus diperkuat agar tetap harmonis dan mampu menjadi tempat tumbuh yang sehat bagi anak-anak," ujarnya.

Hasto juga menyoroti meningkatnya gangguan mental emosional yang terjadi di masyarakat. Kondisi tersebut semakin menegaskan pentingnya penguatan peran keluarga sebagai

garda terdepan dalam menjaga kesehatan mental anak dan remaja.

**Peringatan Harganas** Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (Kemendukbangga/BKKBN) mengadakan upacara puncak peringatan Hari Keluarga Nasional (Harganas) ke-33 di kompleks Benteng Vredeburg Yogyakarta, Senin (29/6). Upacara peringatan itu menjadi momentum untuk melakukan refleksi terkait pengasuhan anak dalam keluarga di mana ayah wajib hadir tidak hanya ibu. Pemerintah Kota Yogyakarta mendukung tema Ayah Wajib Hadir dan mengajak orang tua memastikan kondisi anaknya berada di rumah dalam penerapan jam malam anak.

Menteri Kependudukan dan Pembangunan Keluarga RI, Wihaji mengatakan peringatan Harganas bukan sekadar untuk seremonial, melainkan sebuah jeda kultural dan refleksi nasional. Terutama ketangguhan keluarga dalam pengasuhan anak di tengah dinamika teknologi. Ketangguhan keluarga berkorelasi linear dengan masa depan Indonesia. Oleh karena itu, transformasi kualitas sumber daya manusia (SDM) tidak boleh ditunda, tapi dari pengasuhan keluarga. (\*)-d

| Instansi           | Nilai Berita | Sifat | Tindak Lanjut   |
|--------------------|--------------|-------|-----------------|
| 1. Dinas Kesehatan | Netral       | Biasa | Untuk Diketahui |

Yogyakarta, 02 September 2026  
Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**  
NIP. 19690723 199603 1 005