



HOLISTIK JURNAL KESEHATAN

ISSN 1978-3337 (Print)

ISSN 2620-7478 (Online)

DOI: 10.33024



INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 18, 2025

Revised: March, 15, 2025

Available online: March, 16, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk>

Analisis faktor yang berhubungan dengan masalah kesehatan mental pada petugas kesehatan

Devi Aprilia*, Fahmi Ichwansyah, Basri Aramico

Universitas Muhammadiyah Aceh

Korespondensi penulis: Devi Aprilia. *Email: devi.aprilia198832@gmail.com

Abstract

Background: Mental health is an important public health problem in Indonesia due to its high prevalence and the economic and social impacts it causes. The magnitude of suffering and burden in the form of disability and costs that must be borne by families and communities is truly astonishing. In recent years, the world has become increasingly aware of this enormous burden and potential for mental health, so that special attention is needed to address mental health problems.

Purpose: To analyze factors related to mental health problems in health workers in hospitals.

Method: This analytical descriptive study used a cross-sectional design to analyze factors related to mental health problems in health workers at the class IV IM 06.01 Lhokseumawe Regional General Hospital for the period 24-30 June 2024. The study sample was collected using a simple random sampling technique of 170 respondents, excluding officers who were pregnant and on a diet. The independent variables in this study include: Body Mass Index (BMI), age, gender, education, marital status, social support, and hypertension, while the dependent variable is mental health problems (depression, anxiety, and stress). Data collection was carried out directly through observation and interviews with respondents using a questionnaire instrument.

Results: The variables of age, social support, BMI, hypertension, physical activity, diet, length of service, and job satisfaction have a correlation with the occurrence of mental health problems with a p value <0.05 , while the variables of gender, marital status, and profession do not predominantly influence mental health problems (p value >0.05). The majority of respondents have normal mental health as much as 70.6%, do not experience depression as much as 68.8%, do not experience anxiety as much as 68.82%, and are not stressed as much as 67.1%.

Conclusion: The variables of age, social support, BMI, hypertension, physical activity, diet, length of service, and job satisfaction have a correlation with the occurrence of mental health problems. In contrast, the variables of gender, marital status, and profession do not predominantly influence mental health problems.

Suggestion: Health services can organize training and education programs on the importance of a healthy lifestyle, including balanced nutrition and the benefits of physical activity.

Keywords: Health Workers; Hospitals; Mental Health.

Pendahuluan: Kesehatan mental merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting di Indonesia karena prevalensinya yang tinggi serta dampak ekonomi dan sosial yang ditimbulkan. Besarnya penderitaan dan beban dalam hal kecacatan dan biaya yang harus ditanggung, baik keluarga maupun masyarakat sangat mengejutkan. Dalam beberapa tahun terakhir, dunia menjadi semakin sadar akan beban dan potensi yang sangat besar ini untuk kesehatan mental, sehingga perlu adanya perhatian khusus terhadap permasalahan kesehatan mental.

Tujuan: Untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan masalah kesehatan mental pada petugas kesehatan di rumah sakit.

Metode: Penelitian deskriptif analitik menggunakan desain *cross sectional* untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan masalah kesehatan mental pada petugas kesehatan di Rumah Sakit TK IV IM 06.01 Lhokseumawe pada tanggal 24-30 Juni 2024. Sampel penelitian dikumpulkan menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 170 responden, dikecualikan untuk petugas yang sedang hamil dan menjalani diet. Variabel independen dalam penelitian ini meliputi: Indeks Massa Tubuh (IMT), usia, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan, dukungan sosial, dan hipertensi, sedangkan variabel dependen yaitu masalah kesehatan mental (depresi, kecemasan, dan stress). Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui observasi dan wawancara kepada responden menggunakan instrumen kuesioner.

Hasil: Variabel usia, dukungan sosial, IMT, hipertensi, aktivitas fisik, pola makan, lamanya bekerja, dan kepuasan kerja memiliki korelasi terhadap terjadinya masalah kesehatan mental dengan $p\text{-value} < 0.05$, sedangkan variabel jenis kelamin, status pernikahan, dan profesi kerja tidak secara dominan memengaruhi masalah kesehatan mental ($p\text{-value} > 0.05$). Mayoritas responden memiliki kesehatan mental yang normal sebanyak 70.6%, tidak mengalami depresi sebanyak 68.8%, tidak mengalami kecemasan sebanyak 68.82%, dan tidak stres sebesar 67.1%.

Simpulan: Variabel usia, dukungan sosial, IMT, hipertensi, aktivitas fisik, pola makan, lamanya bekerja, dan kepuasan kerja memiliki korelasi terhadap terjadinya masalah kesehatan mental. Disisi lain, variabel jenis kelamin, status pernikahan, dan profesi kerja tidak secara dominan memengaruhi masalah kesehatan mental.

Saran: Layanan kesehatan dapat menyelenggarakan program pelatihan dan edukasi mengenai pentingnya gaya hidup sehat, termasuk nutrisi seimbang dan manfaat aktivitas fisik.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Petugas Kesehatan; Rumah Sakit.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian karena prevalensinya yang terus meningkat dan dampak ekonomi hingga sosial yang dirasakan. Besarnya penderitaan dan beban dalam hal kecacatan dan biaya yang harus ditanggung baik keluarga maupun masyarakat sangat mengejutkan. Dalam beberapa tahun terakhir, dunia menjadi semakin sadar akan beban dan potensi yang sangat besar akibat kesehatan mental (Chisholm, 2015).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, persentase gangguan mental emosional pada penduduk usia ≥ 15 tahun mengalami peningkatan mencapai 6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Namun, terjadi peningkatan yang cukup tinggi pada tahun 2018 mencapai 9.8% (sekitar 19 juta jiwa) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018a). Persentase gangguan mental emosional di Indonesia berdasarkan urutan provinsi, tertinggi berada di Provinsi Gorontalo sebesar 17.7% dan provinsi Aceh sebesar 9.00%. Berdasarkan pekerjaan, gangguan mental emosional yang terjadi pada pekerja PNS/TNI/POLRI/BUMN/BUMD yaitu mencapai 3.9%. Gangguan mental emosional (gejala depresi dan cemas) di provinsi Aceh yang dideteksi pada penduduk usia ≥ 15 tahun adalah 9/1000 (9‰).

Gangguan jiwa berat (psikotik) juga sama yaitu 9/1000 (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2019).

Menurut data Riskesdas tahun 2018, gangguan mental emosional pada pekerja PNS/TNI/POLRI/BUMN/BUMD yaitu sebanyak 3.42% lebih tinggi dibandingkan pegawai swasta yaitu 2.56%. Gangguan mental emosional berdasarkan kabupaten yang berada di Provinsi Aceh, tertinggi berada di Kabupaten Bener Meriah sebesar 16.97%, sedangkan Kota Lhokseumawe menempati posisi ke-5 dari 23 kabupaten/kota yang ada di Aceh yaitu sebesar 11.52% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018b). Dampak kesehatan mental adalah kurangnya produktivitas dan menyebabkan kendalanya ekonomi dan kebutuhan, bahkan hingga berakibat bunuh diri (Santoso, Asiah, & Kirana, 2018).

Masalah yang dapat berdampak tidak langsung terhadap gangguan mental emosional adalah obesitas yang telah mencapai proporsi epidemi secara global. Lebih dari 1 miliar orang dewasa kelebihan berat badan, setidaknya 300 juta di antaranya mengalami obesitas secara klinis dan merupakan penyumbang utama terhadap beban global penyakit kronis dan kecacatan (Khotimah & Nainggolan, 2019). Obesitas dan kesehatan mental adalah masalah kesehatan

Devi Aprilia*, Fahmi Ichwansyah, Basri Aramico

Universitas Muhammadiyah Aceh

Korespondensi penulis: Devi Aprilia. *Email: devi.aprilia198832@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i1.732>

Analisis faktor yang berhubungan dengan masalah kesehatan mental pada petugas kesehatan

utama di seluruh dunia (Liapi, Chater, Randhawa, & Pappas, 2021).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, prevalensi gangguan kesehatan mental masih sangat tinggi, salah satunya disebabkan IMT yang melebihi dari batas normal. Namun, penelitian tersebut fokus kepada masyarakat umum dengan pendidikan yang berbeda-beda dan pengetahuan yang berbeda mengenai asupan gizi yang tidak menimbulkan penumpukan lemak atau malah sebaliknya (Willage, 2018).

Penelitian ini secara khusus menargetkan petugas kesehatan, sebuah kelompok yang seringkali diabaikan dalam studi-studi sebelumnya yang menghubungkan IMT dan kesehatan mental. Penelitian ini memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang berbagai faktor memengaruhi kesehatan mental individu yang memiliki tanggung jawab besar terhadap kesejahteraan pasien.

METODE

Penelitian deskriptif analitik menggunakan desain *cross sectional* untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan masalah kesehatan mental pada petugas kesehatan di Rumah Sakit TK IV IM 06.01 Lhokseumawe pada tanggal 24-30 Juni 2024. Sampel penelitian dikumpulkan menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 170 responden dikecualikan untuk petugas yang sedang hamil dan menjalani diet. Variabel independen dalam penelitian ini meliputi: Indeks Massa Tubuh (IMT), usia, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan, dukungan sosial, dan hipertensi, sedangkan variabel dependen yaitu masalah kesehatan mental (depresi, kecemasan, dan stress).

Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui observasi dan wawancara kepada responden

menggunakan instrumen kuesioner, sedangkan untuk mengetahui IMT dilakukan pengukuran menggunakan alat timbangan dan hipertensi diukur menggunakan tensimeter. Variabel masalah kesehatan mental diukur menggunakan kuesioner SRQ-20 dan dikategorikan menjadi 2, normal jika skor ≤ 23.5 dan abnormal jika skor >23.5 . Tingkat depresi, kecemasan, dan stress diukur menggunakan kuesioner DASS-42 dan dikategorikan menjadi 3, yakni ringan jika skor <40 , normal jika skor yang didapatkan 40-57, dan sedang jika skor 58-64. Variabel IMT dikategorikan menjadi 4, yakni normal jika hasil pengukuran pada rentang 18.5-22.9, *overweight* jika ≥ 23 -24.9, obesitas I jika 25-29.9, dan obesitas II jika rentang ≥ 30 . Kondisi hipertensi dikategorikan menjadi 2, yakni normal jika tekanan darah 120/80 mmHg dan hipertensi jika $<130/80$ mmHg. Variabel aktivitas tubuh dikategorikan menjadi 2, yakni ringan jika dilakukan >50 menit/minggu dan berat jika dilakukan 300 menit/minggu. Variabel pola makan dikategorikan menjadi 2, yakni baik jika pola makan teratur, bergizi seimbang, dan tidak berlebihan, sedangkan buruk jika tidak memperhatikan gizi, berlebihan, dan tidak teratur. Variabel kepuasan kerja, dibedakan menjadi 2 kategori yaitu puas ketika responden memberikan sikap positif terhadap pekerjaannya dengan skor 60-100 dan tidak puas ketika sikap yang diberikan negatif dengan skor 0-59.

Analisis data menggunakan univariat untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel yang terlibat menggunakan *logistic regression*. Penelitian ini telah mendapat izin etik yang diperoleh dari Universitas Riset Prima Indonesia dengan nomor surat: 058/KEPK/UNPRI/X/2024.

Devi Aprilia*, Fahmi Ichwansyah, Basri Aramico

Universitas Muhammadiyah Aceh

Korespondensi penulis: Devi Aprilia. *Email: devia prilial98832@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i1.732>

HASIL**Tabel Distribusi Demografi Karakteristik Responden (N=170)**

Variabel	Hasil	p-value			
		Kesehatan Mental	Depresi	Kecemasan	Stress
Umur (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(33.38±7.97)(20-55)	0.0001	0.0001	0.0001	0.003
Jenis Kelamin (n/%)					
Laki-laki	34/20.0	0.211	0.188	0.464	0.072
Perempuan	136/80.0				
Status Perkawinan (n/%)					
Menikah	121/71.2	0.195			
Lajang	47/27.6		0.077	0.060	0.148
Duda/janda	2/1.2		0.003	0.607	0.943
Dukungan Sosial (n/%)					
Ya	122/71.8	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001
Tidak	48/28.2				
IMT (n/%)					
Normal	52/30.6				
Overweight	66/38.8	0.061	0.053	0.182	0.008
Obesitas I	43/25.3	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001
Obesitas II	9/5.3	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001
Hipertensi (n/%)					
Normal	155/91.1	0.001	0.001	0.008	0.031
Hipertensi	15/8.8				
Aktivitas Fisik (n/%)					
Berat	110/64.7	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001
Ringan	60/35.3				
Pola Makan (n/%)					
Baik	112/65.9	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001
Buruk	58/34.1				
Lama Masa Kerja (n/%) (Tahun)	(9.28±6.79)(11-27)	0.0001	0.0001	0.0001	0.003
Kepuasan Kerja (n/%)					
Ya	155/91.2	0.010	0.010	0.002	0.004
Tidak	15/8.8				
Jenis Profesi (n/%)					
Perawat	109/64.1	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
Bidan	28/16.5				
Fisioterapi	1/0.6				
Radiografer	7/4.1				
ALTM (ahli teknologi laboratorium	10/5.8				

Devi Aprilia*, Fahmi Ichwansyah, Basri Aramico

Universitas Muhammadiyah Aceh

Korespondensi penulis: Devi Aprilia. *Email: devi.aprilia198832@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i1.732>

medik)	
Perekam medis dan informasi kesehatan	2/1.2
Kesehatan masyarakat	7/4.1
Kesling	2/1.2
Apoteker	1/0.6
Penata anestesi	1/0.6
Gizi	2/1.2
Masalah Kesehatan Mental (n/%)	
Normal	120/70.6
Abnormal	50/29.4
Depresi (n/%)	
Normal	118/69.4
Ringan	50/29.4
Sedang	2/1.2
Kecemasan (n/%)	
Normal	117/68.8
Ringan	8/4.7
Sedang	45/26.5
Stress (n/%)	
Normal	114/67.1
Ringan	22/12.9
Sedang	34/20.0

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan rata-rata usia responden 33.38 tahun dengan nilai standar deviasi 7.97 pada rentang usia 20-55 tahun. Perolehan *p-value* dari masing-masing variabel masalah kesehatan mental <0.05 , artinya terdapat hubungan antara usia responden dengan kesehatan mental. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 136 dengan persentase 80.0% dan *p-value* >0.05 . Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak menjadi faktor dominan masalah kesehatan mental responden. Responden lebih banyak menyandang status menikah sebanyak 121 dengan persentase 71.2%. Pada variabel status pernikahan, diperoleh *p-value* masalah kesehatan mental >0.05 , sehingga tidak ada korelasi terhadap status pernikahan. Namun, terdapat korelasi antara perceraian terhadap tingkat depresi responden dengan perolehan *p-value* sebesar 0.003.

Responden lebih banyak mendapatkan dukungan sosial sebanyak 122 dengan persentase 71.8% dan *p-value* <0.05 , sehingga terdapat hubungan antara dukungan sosial dan terjadinya masalah kesehatan mental pada responden. Hasil

pengukuran IMT sebagian besar dalam kategori *overweight* sebanyak 66 dengan persentase 38.8% dan *p-value* <0.05 . Hal ini menunjukkan bahwa kejadian IMT yang *overweight* atau bahkan obesitas memiliki pengaruh terhadap masalah kesehatan mental. Responden lebih banyak tidak mengalami hipertensi sebanyak 155 dengan persentase 91.2% dengan *p-value* <0.05 , artinya terdapat hubungan hipertensi terhadap kesehatan mental.

Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang berat sebanyak 110 (64.7%) dengan *p-value* <0.05 , sehingga terdapat korelasi antara aktivitas fisik dengan masalah kesehatan mental. Mayoritas responden memiliki pola makan yang baik sebanyak 112 (65.9%) dengan *p-value* <0.05 , sehingga terdapat korelasi antara pola makan responden dengan masalah kesehatan mental. Lamanya bekerja dan kepuasan kerja juga mendapatkan *p-value* <0.05 , artinya ada korelasi antara lama bekerja dan kepuasan kerja terhadap masalah kesehatan mental. Sebagian besar responden adalah perawat sebanyak 109 (64.1%) dengan *p-value* >0.05 , sehingga tidak ada korelasi antara antara profesi

Devi Aprilia*, Fahmi Ichwansyah, Basri Aramico

Universitas Muhammadiyah Aceh

Korespondensi penulis: Devi Aprilia. *Email: devi.aprilia198832@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i1.732>

kerja terhadap masalah kesehatan mental. Mayoritas responden memiliki kesehatan mental yang normal sebanyak 70.6%, tidak mengalami depresi sebanyak 68.8%, tidak mengalami kecemasan sebanyak 68.82%, dan tidak stres sebesar 67.1%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis, usia memiliki pengaruh yang signifikan terhadap terjadinya kesehatan mental (depresi, stress, dan kecemasan) dengan perolehan p-value 0.0001. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa, usia berhubungan dengan kesehatan mental. Penelitian ini menemukan bahwa seiring bertambahnya usia, risiko gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan meningkat pada petugas kesehatan. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh perubahan biologis yang berkaitan dengan penuaan, serta faktor-faktor lingkungan kerja yang berkontribusi terhadap terjadinya stres dan *burnout* (Bonzini, Comotti, Fattori, Serra, Laurino, Mastorci, & Di Tecco, 2023).

Penelitian lain juga mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa petugas kesehatan yang lebih muda menunjukkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan petugas yang lebih tua. Pengalaman kerja dan kedewasaan emosional yang berkembang seiring bertambahnya usia bisa menjadi faktor pelindung terhadap tekanan mental di tempat kerja. Usia berhubungan dengan kesehatan mental karena perubahan biologis yang terjadi seiring bertambahnya usia. Penurunan fungsi kognitif dan fisik dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk menangani stres dan beban kerja yang tinggi. Penurunan energi dan stamina, serta meningkatnya risiko kondisi kesehatan kronis dapat menjadikan mereka lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi (Fattori, Comotti, Mazzaracca, Consonni, Bordini, Colombo, & Bonzini, 2023).

Penelitian sebelumnya menjadi pendukung terhadap temuan pada penelitian ini, bahwa tidak ada hubungan jenis kelamin terhadap masalah kesehatan mental dengan p-value <0.05 (Bonzini et al., 2023). Penelitian terdahulu juga menemukan hasil yang serupa, tidak menemukan perbedaan signifikan dalam tingkat kesehatan mental antara petugas kesehatan baik pria dan wanita. Studi tersebut menunjukkan bahwa faktor-faktor lain

seperti beban kerja, lingkungan kerja, dan dukungan sosial lebih berperan dalam menentukan kesehatan mental dibandingkan dengan jenis kelamin (Fattori et al., 2023). Status perkawinan bukanlah faktor penentu utama dalam kesehatan mental petugas kesehatan. Dalam penemuannya, baik petugas kesehatan yang menikah maupun yang tidak menikah menghadapi tingkat stres dan tekanan psikologis yang serupa. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain, seperti beban kerja dan lingkungan kerja memiliki pengaruh yang lebih besar (Fattori et al., 2023).

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental petugas kesehatan. Studi lain menegaskan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi stres yang dirasakan, meningkatkan afek positif, dan mengurangi kecemasan serta depresi. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin banyak dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin baik mereka dalam mengatasi stres dan menjaga kesehatan mental yang baik (Xu, Zheng, Jiang, Zhuo, Nian, & Wang, 2023).

Berbagai faktor seperti konsumsi alkohol, aktivitas fisik yang kurang, obesitas yang meningkatkan dapat menjadi kemungkinan meningkatnya depresi dan kecemasan (Dadar Singh, Loo, Ko, Husain, Dony, & Syed Abdul Rahim, 2022). Selain itu, hipertensi dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik yang ada, seperti penyakit jantung dan diabetes, sehingga berakibat pada meningkatnya beban psikologis dan menurunkan kualitas hidup. Kondisi fisik yang buruk sering kali berhubungan dengan penurunan kesehatan mental (Budzyńska & Moryś, 2023). Partisipasi dalam aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan dan mengurangi gejala *burnout* yang sering dialami oleh tenaga medis karena tekanan pekerjaan yang berat. Melalui mekanisme bio-psiko-sosial, aktivitas fisik membantu meningkatkan kesejahteraan emosional dengan menciptakan kesempatan untuk interaksi sosial dan memberikan rasa pencapaian pribadi (Akksilp, Müller-Riemenschneider, Teerawattananon, & Chen, 2023). Nutrisi yang cukup, termasuk vitamin, mineral, dan asam lemak omega-3 diperlukan untuk fungsi optimal neurotransmitter dalam otak. Kekurangan nutrisi ini dapat memengaruhi *mood* dan fungsi kognitif (Nurhidayati, Fesmia, Putri, & Suryantini, 2023).

Masalah kesehatan mental seringkali dipengaruhi oleh faktor-faktor individu, seperti predisposisi genetik, riwayat pengalaman trauma, kondisi kesehatan fisik,

Devi Aprilia*, Fahmi Ichwansyah, Basri Aramico

Universitas Muhammadiyah Aceh

Korespondensi penulis: Devi Aprilia. *Email: deviprilia198832@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i1.732>

Analisis faktor yang berhubungan dengan masalah kesehatan mental pada petugas kesehatan

dan strategi koping yang digunakan (Shrivastava & Desousa, 2016). Profesi tertentu mungkin tidak menjadi faktor utama dalam menentukan risiko kesehatan mental, tetapi faktor-faktor ini dapat berperan lebih dominan (Yusuf, Fitryasari, & Nihayati, 2015). Meskipun profesi kesehatan mungkin melibatkan stresor kerja tertentu, seperti tekanan waktu, tanggung jawab terhadap pasien, dan eksposur terhadap penderitaan manusia, respons individu terhadap stres ini dapat bervariasi secara signifikan. Beberapa individu memiliki sumber daya internal dan dukungan sosial yang cukup untuk mengelola stres ini dengan baik (Sari & Abrori, 2019). Budaya organisasi dan kebijakan manajemen di tempat kerja juga dapat memengaruhi kesehatan mental karyawan. Lingkungan kerja yang mendukung, mempromosikan keseimbangan kerja-hidup, dan menawarkan dukungan psikologis dapat membantu mengurangi risiko masalah kesehatan mental (Hutagalung, 2024).

SIMPULAN

Variabel usia, dukungan sosial, IMT, hipertensi, aktivitas fisik, pola makan, lamanya bekerja, dan kepuasan kerja memiliki korelasi terhadap terjadinya masalah kesehatan mental. Disisi lain, variabel jenis kelamin, status pernikahan, dan profesi kerja tidak secara dominan memengaruhi masalah kesehatan mental. Kesehatan mental seringkali dipengaruhi oleh berbagai faktor individu, seperti predisposisi genetik, riwayat pengalaman trauma, kondisi kesehatan fisik, dan strategi koping yang digunakan.

SARAN

Layanan kesehatan dapat menyelenggarakan program pelatihan dan edukasi mengenai pentingnya gaya hidup sehat, termasuk nutrisi seimbang dan manfaat aktivitas fisik. Mengadakan *workshop* dan seminar tentang pentingnya kesehatan mental dan cara-cara untuk menjaga keseimbangan mental di tempat kerja. Mengintegrasikan sesi aktivitas fisik ringan, seperti peregangan atau jalan cepat ke dalam rutinitas kerja sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Akksilp, K., Müller-Riemenschneider, F., Teerawattananon, Y., & Chen, C. (2023). The association of physical activity and sedentary behaviour on health-related quality of life: a cross-sectional study from the physical activity at work (PAW) trial. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*, 2(1), 22.

Devi Aprilia*, Fahmi Ichwansyah, Basri Aramico

Universitas Muhammadiyah Aceh

Korespondensi penulis: Devi Aprilia. *Email: devi.aprilia198832@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i1.732>

Bonzini, M., Comotti, A., Fattori, A., Serra, D., Laurino, M., Mastorci, F., & Di Tecco, C. (2023). Promoting health and productivity among ageing workers: a longitudinal study on work ability, biological and cognitive age in modern workplaces (PROAGEING study). *BMC Public Health*, 23(1), 1115.

Budzyńska, N., & Moryś, J. (2023). Stress, burnout, and general mental health among healthcare workers in poland during the long-lasting COVID-19 pandemic. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 19, p. 2617). MDPI.

Chisholm, D. (2015). Investing in mental health. *EMHJ-Eastern Mediterranean Health Journal*, 21(7), 531-534.

Dadar Singh, N. K., Loo, J. L., Ko, A. M. N., Husain, S. S., Dony, J. F., & Syed Abdul Rahim, S. S. (2022). Obesity and mental health issues among healthcare workers: a cross-sectional study in Sabah, Malaysia. *Journal of Health Research*, 36(5), 939-945.

Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Aceh 2019. Diakses dari: https://dinkes.acehprov.go.id/l-content/uploads/profil_kesehatan_aceh_tahun_2019.pdf

Fattori, A., Comotti, A., Mazzaracca, S., Consonni, D., Bordini, L., Colombo, E., & Bonzini, M. (2023). Long-term trajectory and risk factors of healthcare workers' mental health during COVID-19 pandemic: a 24 month longitudinal cohort study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4586.

Hutagalung, A. I. (2024). Kesehatan mental di tempat kerja menciptakan lingkungan yang sehat. *Circle Archive*, 1(4).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Laporan Risesdas 2013. Diakses dari: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/4467/1/Laporan_risesdas_2013_final.pdf

Analisis faktor yang berhubungan dengan masalah kesehatan mental pada petugas kesehatan

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018a). Laporan Riskesdas 2018. Diakses dari: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018b). Laporan Riskesdas Provinsi Aceh 2018. Diakses dari: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3879/1/LAPORAN%20RISKESDAS%20ACEH%202018.pdf>
- Khotimah, E. N., & Nainggolan, O. (2019). Hubungan Obesitas Sentral dengan Gangguan Mental Emosional pada Kelompok Usia Produktif. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(3), 225-234.
- Liapi, F., Chater, A., Randhawa, G., & Pappas, Y. (2021). Factors that facilitate or hinder whole system integrated care for obesity and mental health: a scoping review protocol. *BMJ open*, 11(8), e050527.
- Nurhidayati, N., Fesmia, H. L., Putri, L. L., & Suryantini, N. K. M. (2023). Nutrisi Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) Sebagai Dasar Perkembangan Kognitif: Sebuah Kajian Pustaka. *Jurnal Kedokteran*, 12(3).
- Santoso, M. B., Asiah, D. H. S., & Kirana, C. I. (2018). Bunuh diri dan depresi dalam perspektif pekerjaan sosial. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 390-398.
- Sari, U.S. C., & Abrori, M. K. (2019). *Body image*. Jakarta: PT. Sahabat Alter Indonesia.
- Shriastava, A., & Desousa, A. (2016). Resilience: A psychobiological construct for psychiatric disorders. *Indian journal of psychiatry*, 58(1), 38-43.
- Willage, B (2018). The effect of weight on mental health: New evidence using genetic IVs. *Journal of Health Economics*, 57, 113-130.
- Xu, J. B., Zheng, Q. X., Jiang, X. M., Zhuo, Q., Nian, J. X., & Wang, J. T. (2023). Mediating effects of social support, mental health between stress overload, fatigue and turnover intention among operating theatre nurses. *BMC nursing*, 22(1), 364.
- Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.

Devi Aprilia*, Fahmi Ichwansyah, Basri Aramico

Universitas Muhammadiyah Aceh

Korespondensi penulis: Devi Aprilia. *Email: devi.aprilia198832@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i1.732>