

Perbedaan tingkat psychological distress pada masyarakat di wilayah Jabodetabek ditinjau dari lima perilaku hidup sehat = Differences in psychological distress among people in the Jabodetabek area based on five health behaviors

Siahaan, Ferdinan Leonardo, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20429595&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Masalah gangguan kesehatan mental merupakan kontributor terbesar terhadap DALYs di dunia. Di Indonesia, data menunjukkan bahwa 1-2 orang dari 1000 penduduk mengalami gangguan kesehatan mental dan dalam beberapa tahun terakhir, kehidupan masyarakat di perkotaan juga menunjukkan risiko ancaman kesehatan mental yang cukup tinggi. Pekerjaan yang menumpuk, persoalan keluarga, tekanan ekonomi, dan penyebab lainnya diketahui menjadi pemicu stres. Pemicu-pemicu yang mengancam tersebut mampu menyebabkan psychological distress. Salah satu hal yang bisa dan cukup mudah dilakukan untuk menanggulangi potensi ancaman masalah kesehatan mental adalah menjalankan perilaku hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat psychological distress pada masyarakat di Jabodetabek yang menjalani dan tidak menjalani perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat yang diukur adalah aktivitas fisik, konsumsi sarapan, durasi tidur, merokok, dan konsumsi alkohol. Partisipan penelitian ini adalah 1108 masyarakat di Jabodetabek. Peneliti menggunakan instrumen GHQ-12 untuk mengukur psychological distress dan kuesioner pertanyaan yang bersifat demografis untuk mengukur perilaku hidup sehat. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat psychological distress pada masyarakat yang beraktivitas fisik, mengonsumsi sarapan, dan tidur 7-8 jam, sedangkan pada perilaku merokok dan konsumsi alkohol, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada psychological distress.

ABSTRACT

Mental health disorders are one of the largest contributors to DALYs worldwide. In Indonesia, data show that 1-2 out of 1000 people experiencing mental health problems and in the last few years, life in urban society shows high risk on mental health. Job overload, family problem, economic pressure, and other factors have been known as triggers of stress. These threatening triggers are capable to cause psychological distress. One of many things that can be easily done to overcome potential risk to mental health problem is to perform health behavior. Purpose of this study is to understand the difference on psychological distress level of society in Jabodetabek who perform of healthy behaviors and who don't. Health behaviors that are assessed are physical activity, breakfast consumption, sleep duration, smoking, and alcohol consumption. Participants of this study are 1108 people in Jabodetabek. Researcher used GHQ-12 instrument to assess psychological distress and demographic questions questionnaire to assess health behavior. The calculation results show that there are psychological distress level differences on people who do physical activity, consume breakfast, and sleep for 7-8 hours. On the other hand, there are no significance psychological distress level difference between people who smoke and consume alcohol.