

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Gangguan mental merupakan salah satu dari penyebab permasalahan kesehatan yang meningkat di Indonesia dan dunia. Menurut WHO (2021), pada tahun 2019 lebih dari 700.000 orang meninggal setiap tahun akibat bunuh diri, pada setiap 40 detiknya. Selain itu, berdasarkan survei yang dilakukan IPSOS (2023), pada *Global Health Service Monitor* kesehatan mental menempati posisi pertama sebagai masalah kesehatan terbesar yang dihadapi masyarakat di masing-masing negara. Sementara menurut data yang dipublikasikan oleh *World Population Review* 2023, Indonesia ditemukan memiliki 9.162.886 kasus depresi dengan prevalensi 3,7 persen dari total populasi. Dengan jumlah penduduk yang terus bertambah hingga mencapai 278.661 jiwa, kemungkinan angka penderita depresi di Indonesia akan semakin meningkat (Mustamin dkk., 2022).

Angka yang mengkhawatirkan ini disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah gangguan mental seperti depresi, yang merupakan kondisi psikologis serius ditandai oleh perasaan sedih yang mendalam, hilangnya minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, serta perubahan nafsu makan, tidur, dan tingkat energi, yang dapat berlangsung lama, sehingga secara signifikan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan secara normal dan berfungsi dengan baik dalam berbagai aspek kehidupannya (Rahmayani dkk., 2019).

Menurut Juszczuk dkk. (2021), depresi adalah hasil dari proses yang kompleks, yang melibatkan interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Salah satu mekanisme biologis yang penting adalah stres oksidatif, yang terjadi ketika tubuh tidak mampu menetralkan radikal bebas, molekul yang sangat reaktif dan dapat merusak sel-sel tubuh. Radikal bebas dapat menghambat aktivitas enzim