

Brain Rot Mitigation Efforts in Indonesia: A Qualitative Content Analysis of the Indonesian Ministry of Health's Instagram

Abstrak

The phenomenon of brain rot has become increasingly popular and widespread. This study aims to examine mitigation efforts of brain rot in Indonesia, focusing on the digital entities of the Indonesian Ministry of Health on Instagram. The objects of analysis include *Siaran Sehat* Episode 1 (@kemenkes_RI), *Podkesmar* #36 (@pkjn_rsmmbogor, National Mental Health Center), and educational infographics on brain rot (@rskariadi). A qualitative content analysis with a constructivist paradigm was employed. Brain rot as a new media phenomenon and brain rot mitigation served as the conceptual framework of the study, further conceptualized through insights from neuroscience and neurocommunication. The findings show that mitigation efforts are mostly promotive, especially on Instagram. The study also confirms that Generations Z and Alpha are more susceptible to brain rot than Generations X and Y. There are also preventive efforts, such as the wise use of gadgets from an early age and the role of parents in providing role models. The last, there are corrective efforts through digital detox and further consultation with professionals. Overall, the findings of this study recommend enhancing brain rot mitigation efforts in Indonesia, with particular emphasis on the TikTok platform and the integration of neurocommunication approaches.

Keywords: Brain rot, mitigation, ministry of health, Instagram

Upaya Mitigasi *Brain Rot* di Indonesia: Analisis Isi Kualitatif Konten Instagram Kementerian Kesehatan RI

Abstrak

Fenomena *brain rot* semakin populer dan menyebar luas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya mitigasi *brain rot* di Indonesia. Penelitian berfokus pada konten Instagram pemerintah dibawah naungan Kementerian Kesehatan RI terkait pencegahan *brain rot*. Adapun objek nya adalah Siaran Sehat Eps 1 @kemenkes_RI, Podkesmar #36 @pkjn_rsmmbogor (Pusat Kesehatan Jiwa Nasional), dan inforgrafis edukasi *brain rot* @rskariadi. Analisis isi kualitatif dengan paradigma konstruktivisme digunakan dalam penelitian ini. *Brain rot* sebagai fenomena media baru dan mitigasi *brain rot* digunakan sebagai kerangka pemikiran penelitian. Konseptualisasi mitigasi *brain rot* juga diambil dari ilmu neurosains dan neurokomunikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya mitigasi di Indonesia yang paling banyak di lakukan di Indonesia adalah upaya promotif di Instagram. Penelitian ini juga mengkonfirmasi bahwa *brain rot* lebih rentan bagi gen Z dan Alpha dari pada gen X dan Y. Oleh karena itu, terdapat upaya preventif melalui peran orang tua untuk memberi teladan penggunaan gawai secara bijak sejak dini. Terakhir, terdapat upaya korektif yang dilakukan dengan digital detox dan pemeriksaan lanjut ke profesional. Rekomendasi penelitian ini menekankan bahwa upaya mitigasi brain rot di Indonesia masih perlu ditingkatkan, khususnya di platform Tik-Tok serta integrasi dengan neurokomunikasi.

Kata Kunci: *Brain rot*, mitigasi, kementerian kesehatan, Instagram