



EDUKASI PROGRAM MINDFULL BREATHING EXERCISE UNTUK MENGATASI DEPRESI PADA REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH KOTA BARAT SURAKARTA

Arif Pristianto¹, Rehning Puji Hastuti², Fitrotul Auliya³, Tessya Hadika Novitasari⁴, Bernadine Felicia Isdya Putri⁵, Cikiesa Ilham Faiz⁶

¹ Universitas Muhammadiyah Surakarta
arif.pristianto@ums.ac.id

² Universitas Muhammadiyah Surakarta
rehningpuji2508@gmail.com

³ Universitas Muhammadiyah Surakarta
fitrotulauliya633@gmail.com

⁴ Universitas Muhammadiyah Surakarta
j120200010@ums.ac.id

⁵ Universitas Muhammadiyah Surakarta
j120200011@student.ums.ac.id

⁶ Universitas Muhammadiyah Surakarta
cikiesailham@gmail.com

koresponding: email arif.pristianto@ums.ac.id

ABSTRAK

Depresi adalah keadaan suasana hati yang rendah yang dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, dan rasa sejahtera seseorang. Biasanya remaja yang memiliki gejala depresi mengeluhkan rasa tidak tenang, cemas, penurunan kemampuan berkonsentrasi, dan gangguan tidur. Oleh karena itu, diperlukan edukasi berupa Mindfull Breathing Exercise yang bertujuan untuk memberikan informasi dalam upaya mengatasi gangguan depresi pada remaja. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan melakukan survei, observasi, wawancara, dan perizinan. Kemudian dilanjutkan dengan perencanaan dan proposal kegiatan. Sebelum pemberian edukasi, dilakukan pengukuran tingkat keparahan depresi menggunakan Analisis Keparahan Depresi (PHQ-9). Selanjutnya diadakan sesi tanya jawab untuk mengetahui pengetahuan siswa terkait depresi dan dilanjutkan dengan pemberian edukasi sebanyak 2 kali serta sharing time. Setelah 2 minggu dari kegiatan ini berlangsung, dilakukan pengukuran tingkat keparahan depresi kembali menggunakan Analisis Keparahan Depresi (PHQ-9). Hasilnya untuk mengetahui tingkat keparahan depresi pada remaja.

Kata Kunci: edukasi, mindfull breathing exercise, depresi.

ABSTRACT

Depression is a state of low mood that can affect a person's thoughts, feelings, behavior, and sense of well-being. Usually, teenagers who have symptoms of depression complain of feeling uneasy, anxious, decreased ability to concentrate, and sleep disturbances. Therefore, education is needed in the form of Mindful Breathing Exercise which aims to provide information in an effort to overcome depressive disorders in adolescents. The implementation of this activity begins with conducting surveys, observations, interviews, and permits. Then proceed with planning and activity proposals. Prior to providing education, the severity of depression was measured using the Depression Severity Analysis

(PHQ-9). Furthermore, a question and answer session was held to find out students' knowledge regarding depression and continued with the provision of education 2 times and sharing time. After 2 weeks of this activity taking place, the severity of depression was again measured using the Depression Severity Analysis (PHQ-9). The results are to determine the severity of depression in adolescents.

Keywords : education, mindful breathing exercise, depression.

PENDAHULUAN

Masa remaja sendiri adalah masa adanya usia bermasalah, masa di mana masa periode remaja ini masa adanya usia bermasalah, masa dimana individu mencari identitas diri, dan usia menuju ambang kedewasaan. Dikatakan masa remaja apabila seseorang sudah memasuki atau melewati masa pubertas dari dirinya sendiri. Masa remaja dibagi menjadi 2, yaitu masa remaja awal sekitar usia 11/12 sampai 16/17 tahun dan masa remaja akhir yaitu berkisar usia 16/17-18 tahun (Pristianto, A., 2021).

Depresi adalah keadaan suasana hati yang rendah dan keengganan untuk beraktivitas atau apatis yang dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku dan rasa sejahtera seseorang (A & N, 2017). Data yang disampaikan oleh Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia depresi sudah mulai terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun dengan prevalensi sebesar 6,2% (Sukarma, 2018). Dari hasil Riskesdas, 2018 tersebut menunjukkan bahwa gangguan depresi dapat terjadi mulai pada masa remaja. Penelitian menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor pemicu depresi seperti faktor biologis, kognitif dan sosial yang meningkatkan resiko depresi. Faktor biologis termasuk kecenderungan genetik dan keluarga, perubahan struktur saraf dan disregulasi tidur dan metode pengaturan lainnya. Faktor kognitif meliputi skema kognitif, keyakinan, asumsi, pesimisme, harga diri rendah, gaya respon ruminatif dan gaya kognitif negatif. Pencarian kepastian yang berlebihan dan pencarian umpan balik negatif juga merupakan faktor resiko langsung untuk depresi (A & N, 2017).

World Health Organization mengatakan bahwa pada tahun 2015 proporsi populasi global yang mengalami depresi diperkirakan sebesar 4,4%. Hal ini menandakan bahwa semakin banyak pula populasi depresi. Terjadi peningkatan yang lebih besar dalam gejala depresi pada anak perempuan daripada anak laki-laki dalam beberapa tahun terakhir dan data terbaru tentang tren bunuh diri di Amerika Serikat yang mengidentifikasi peningkatan yang lebih besar di antara gadis remaja dan wanita muda (Mojtabai et al., 2016).

Arif Pristianto, Rehning Puji Hastuti, Fitrotul Auliya, Tessya Hadika Novitasari, Bernadine Felicia Isdya Putri, Cikiesa Ilham Faiz, *Edukasi Dan Pemberian Mindfull Breathing Exercise Untuk Mengatasi Depresi Pada Siswa Kelas XI MIPA di SMA Muhammadiyah Program Khusus Kota Barat Surakarta*

Depresi adalah masalah kesehatan masyarakat yang serius dan umum yang menimbulkan resiko tinggi pada remaja (Malinauskiene & Malinauskas, 2021). Depresi dapat terjadi pada orang-orang dari semua jenis kelamin, usia, dan latar belakang. Prevalensi depresi di Indonesia sebesar 6,2% yang terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun (Sukarma, 2018). Depresi adalah gangguan pada otak. Terdapat berbagai penyebab depresi, termasuk faktor genetik, lingkungan, psikologis, dan biokimia (Kumar et al., 2012). Selain itu, menurut Riskesdas, 2018 menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor pemicu depresi seperti faktor biologis, kognitif dan sosial yang meningkatkan resiko depresi. Faktor biologis termasuk kecenderungan genetik dan keluarga, perubahan struktur saraf dan disregulasi tidur dan metode pengaturan lainnya. Faktor kognitif meliputi skema kognitif, keyakinan, asumsi, pesimisme, harga diri rendah, gaya respon ruminatif dan gaya kognitif negatif. Pencarian kepastian yang berlebihan dan pencarian umpan balik negatif juga merupakan faktor resiko langsung untuk depresi (A & N, 2017).

Remaja yang memiliki gejala depresi, biasanya mengeluhkan rasa tidak tenang, cemas, menurunnya kemampuan berkonsentrasi, dan mengalami gangguan tidur. Rasa tidak tenang dan cemas yang dialami ini mengakibatkan menurunnya kemampuan berkonsentrasi. Hal ini juga mengakibatkan terhambatnya aktivitas belajar dan bersosialisasi dengan teman sebayanya di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan edukasi berbasis promotive dan preventive yang bertujuan untuk menambah wawasan dan pengetahuan siswa tentang depresi. Tidak hanya itu, edukasi ini juga bertujuan agar siswa tahu dan paham bagaimana cara mengatasi depresi serta dapat melakukan management terhadap gangguan depresi tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini diawali dengan proses survei, observasi, perizinan dan wawancara dengan pihak komunitas yang akan menjadi responden kegiatan ini. Kemudian dilanjutkan dengan perencanaan dan proposal kegiatan yang dilakukan pada bulan Mei. Selanjutnya, pelaksanaan kegiatan dan penyuluhan terkait mindfull breathing exercise untuk mengatasi depresi pada remaja diselenggarakan pada tanggal 10 Juni 2022 dan 17 Juni 2022 bertepatan pada hari Jumat di SMA Muhammadiyah Program Khusus Kota Barat Surakarta.

Sebelum diberikan edukasi, siswa diminta untuk mengisi link google form terkait tingkat keparahan gangguan depresi yang dialami menggunakan alat ukur Analisis Derajat Keparahannya Depresi (PHQ-9). Selanjutnya diadakan sesi tanya jawab terkait depresi dan gejalanya untuk

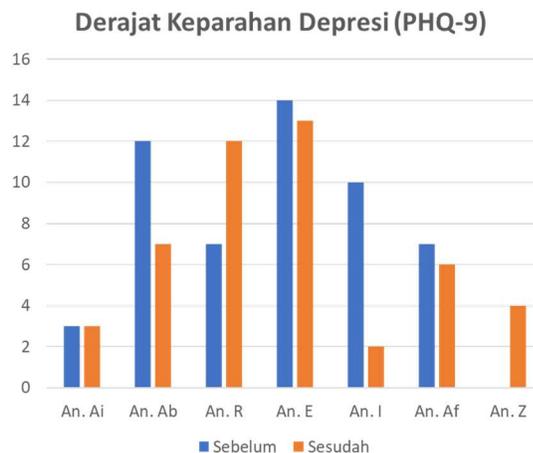
melihat sejauh mana pemahaman siswa terhadap depresi. Setelah itu, diberikan edukasi dan penyuluhan secara tatap muka kepada siswa dengan menggunakan media poster dan sosialisasi atau penyuluhan.

Selanjutnya, siswa diberikan gambaran mengenai pelaksanaan dan pengaplikasian *mindfull breathing exercise* agar siswa dapat melakukannya sendiri di rumah. Kemudian dilanjutkan sesi *sharing time* dengan siswa bercerita tentang pengalamannya dan sesi tanya jawab untuk melihat pemahaman siswa terhadap informasi yang telah disampaikan. Kegiatan diakhiri dengan pemberian bingkisan sebagai bentuk rasa terima kasih atas kesediaan dan partisipasi siswa dalam mengikuti proses kegiatan dan dilanjutkan dengan sesi foto bersama. Setelah 2 minggu dari kegiatan berlangsung, siswa diminta untuk mengisi link google form: <https://forms.gle/dd7Ybzi9SkksGjPK8> dibagikan melalui forum *WhatsApp group* siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi ini berfokus pada permasalahan gangguan depresi pada remaja kelas XI MIPA di SMA Muhammadiyah Program Khusus Kota Barat Surakarta. Kegiatan edukasi dan penyuluhan dilaksanakan pada hari Juma'at, 10 Juni 2022 dan pada tanggal 17 Juni pukul 09.00 WIB sampai dengan pukul 12.00 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh 6 siswa pada tanggal 10 Juni 2022 dan 2 siswa pada tanggal 17 Juni 2022.

Indikator capaian hasil dari edukasi dan penyuluhan ini dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan Analisis Derajat Keparahan Depresi (PHQ-9). Analisis Derajat Keparahan Depresi (PHQ-9) merupakan sebuah alat ukur yang digunakan untuk menilai tingkat keparahan depresi yang dialami oleh remaja. PHQ-9 terdiri dari sembilan pertanyaan terkait hal-hal yang dialami selama 2 minggu terakhir.



Setelah dilaksanakan edukasi mindful breathing exercise sebanyak 2 kali, didapatkan hasil bahwa: Penurunan skor PHQ-9 pada 4 siswa, Kenaikan skor PHQ-9 pada 2 siswa dan Skor PHQ-9 yang sama pada 1 siswa. Skor pada PHQ-9 sangat berkorelasi dengan derajat keparahan depresi. Namun, tidak semua orang dengan angka skor tinggi pada PHQ-9 pasti mengalami depresi.

Kesimpulan dari kegiatan edukasi mengenai mindfull breathing exercise yaitu untuk mengatasi depresi pada remaja yang sangat bermanfaat bagi siswa kelas XI MIPA di SMA Muhammadiyah Program Khusus Kota Barat Surakarta. Setelah dilaksanakannya program ini, siswa mempunyai pemahaman baru terkait depresi dan cara yang tepat dan benar untuk memanager depresi.

Beberapa riset terdahulu menunjukkan adanya dampak positif yang didapat dari praktik mindfulness. Mindfulness bisa digunakan untuk mengatasi masalah psikologis dan kondisi fisik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh peneliti Belanda Gotink dkk., (2015) yang mencoba mengetahui efek dari mindfulness. Dalam penelitian tersebut membuktikan keefektifan mindfulness untuk mengatasi masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stress serta masalah fisik. Mindfulness juga memiliki hubungan positif terhadap afek menyenangkan, rasa optimis dan kepercayaan diri, serta ada hubungan negatif terhadap afek tidak menyenangkan, depresi, kecemasan, dan neurotic.

Rasa tidak tenang dan cemas yang dialami oleh siswa kelas XI MIPA SMA Muhammadiyah Program Khusus Kota Barat Surakarta mengakibatkan menurunnya kemampuan berkonsentrasi. Hal ini juga mengakibatkan terhambatnya aktivitas belajar dan bersosialisasi dengan teman sebayanya di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan edukasi berbasis

promotive dan preventive yang bertujuan untuk menambah wawasan dan pengetahuan siswa tentang depresi. Tidak hanya itu, edukasi ini juga bertujuan agar siswa tahu dan paham bagaimana cara mengatasi depresi serta siswa dapat melakukan management terhadap gangguan depresi tersebut.

KESIMPULAN

Rasa tidak tenang dan cemas yang dialami oleh siswa kelas XI MIPA SMA Muhammadiyah Program Khusus Kota Barat Surakarta mengakibatkan menurunnya kemampuan berkonsentrasi. Hal ini juga mengakibatkan terhambatnya aktivitas belajar dan bersosialisasi dengan teman sebayanya di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan edukasi berbasis *promotive dan preventive* yang bertujuan untuk menambah wawasan dan pengetahuan siswa tentang depresi. Tidak hanya itu, edukasi ini juga bertujuan agar siswa tahu dan paham bagaimana cara mengatasi depresi serta dapat melakukan management terhadap gangguan depresi tersebut.

REKOMENDASI

Kegiatan yang sudah berjalan memberikan rekomendasi bahwa perlunya kegiatan sosialisasi dan edukasi yang rutin terhadap siswa kelas XI MIPA Program Khusus Kota Barat tentang pentingnya manajemen depresi. Hal ini tentunya sangat bermanfaat bagi siswa agar mempunyai pengetahuan yang bertambah dan tahu cara management depresi yang dialami dan juga menjadikan lebih peduli terhadap dirinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian menyadari bahwa dalam proses pengerjaan dan penyelesaian banyak mendapat bantuan dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini kami menyampaikan ucapan terima kasih kepada: 1) dosen pendamping sekaligus dosen pengampu mata kuliah Fisioterapi Komunitas, 2) Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah Program Khusus Kota Barat Surakarta, 3) Wakil Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah Program Khusus Kota Barat Surakarta, 4) Kesiswaan SMA Muhammadiyah Program Khusus Kota Barat Surakarta, 5) Dan Siswa kelas XI MIPA SMA Muhammadiyah Program Khusus Kota Barat Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Pristianto, A., Panggabean, H., Zulfatirrohman, A. I., Hidayah, F. N., Ulayya, F. K., & Mulyawati, N. I. (2021). Education on Prevention of Physical and Psychological Problems From Study From Home During the Covid-19 Pandemic. *Proceeding of The URECOL*, 30-40
- Ferrari, A. J., Charlson, F. J., Norman, R. E., Patten, S. B., Freedman, G., Murray, C. J., . . . Whiteford, H. A. (2013). Burden of depressive disorders by country, sex, age, and year: findings from the global burden of disease study 2010. *PLoS Med*, 10(11), e1001547. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001547>
- Mojtabai, Olfson, & Han (2016). National Trends in the Prevalence and Treatment of Depression in Adolescents and Young Adults. *American Academy of Pediatrics*, November 2016. Diunduh 7 Juni 2022 dari <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/early/2016/11/10/peds.2016-1878.full.pdf>.
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J. V, Benson, H., Fricchione, G. L., & Hunink, M. G. M. (2015). Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PloS One*, 10(4), e0124344
- Kumar, K. P. S., Srivastava, S., Paswan, S., & Dutta, A. S. (2012). Depression - Symptoms , Causes , Medications and Therapies. 1(3).
- Malinauskiene, V., & Malinauskas, R. (2021). Predictors of adolescent depressive symptoms. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094508>
- Mojtabai, R., Olfson, M., & Han, B. (2016). National trends in the prevalence and treatment of depression in adolescents and young adults. *Pediatrics*, 138(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1878>
- Sukarma, W. (2018). *Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf*. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (p. 198).
- Burdick, D. (2013). *Mindfulness Skills Workbook For Clinicians & Clients*. 1–219.
- Su, H., Xiao, L., Ren, Y., Xie, H., & Sun, X. H. (2021). Effects of mindful breathing combined with sleep-inducing exercises in patients with insomnia. *World journal of clinical cases*, 9(29), 8740–8748. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i29.8740>