



Penyuluhan tentang Cara Mengatasi Depresi dan Stres pada Dewasa di Lam Bunot Kecamatan Simpang Tiga

Cut Nyak Dian^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: cutnyakdian_fk@abulyatama.ac.id⁴

Diterima: 21 Agustus 2023; Disetujui 27 Agustus 2023; Dipublikasi 04 September 2023

Abstract: *Depression and stress are increasingly prevalent mental health issues in society, especially among adults facing various life pressures. If not properly addressed, these conditions can have a negative impact on a person's physical, emotional, and social health. This outreach activity aims to enhance public understanding of the causes, symptoms, and management strategies for depression and stress. The methods used in the outreach included lectures, interactive discussions, and question-and-answer sessions. The results of the activities show an increase in public awareness in recognizing the early signs of depression and stress, as well as a positive change in their attitudes towards mental health management efforts. With this education, it is hoped that the community can be more proactive in maintaining mental health and accessing professional services if needed.*

Keywords: *Depression, Stress, Mental Health.*

Abstrak: Depresi dan stres merupakan masalah kesehatan mental yang semakin meningkat di masyarakat, terutama pada individu dewasa yang menghadapi berbagai tekanan hidup. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, emosional, serta sosial seseorang. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor penyebab, gejala, serta strategi penanganan depresi dan stres. Metode yang digunakan dalam penyuluhan meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran masyarakat dalam mengenali tanda-tanda awal depresi dan stres, serta adanya perubahan positif dalam sikap mereka terhadap upaya penanganan kesehatan mental. Dengan adanya edukasi ini, diharapkan masyarakat dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mental dan mengakses layanan profesional jika diperlukan.

Kata Kunci : *Depresi, Stres, Kesehatan Mental*

Depresi dan stres merupakan dua kondisi psikologis yang sering terjadi di masyarakat, terutama pada individu dewasa yang

menghadapi berbagai tekanan hidup. Stres adalah respons tubuh terhadap berbagai tuntutan dan tekanan yang dialami seseorang, baik dalam

aspek pekerjaan, hubungan sosial, maupun permasalahan pribadi. Jika stres tidak dikelola dengan baik, dapat berkembang menjadi depresi, suatu kondisi kesehatan mental yang lebih serius yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, hilangnya minat terhadap aktivitas sehari-hari, hingga gangguan tidur dan pola makan.

Depresi tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga dapat berdampak pada fisik, seperti peningkatan risiko penyakit jantung, gangguan pencernaan, dan penurunan sistem imun. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk memiliki pemahaman yang baik mengenai stres dan depresi serta cara mengatasinya agar kualitas hidup tetap terjaga.

Masyarakat sering kali kurang menyadari bahwa stres dan depresi adalah masalah yang harus ditangani dengan serius. Banyak individu yang mengalami gejala-gejala gangguan mental ini tetapi tidak mencari bantuan profesional karena adanya stigma sosial yang masih melekat.

Penyuluhan mengenai stres dan depresi menjadi salah satu langkah penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental. Melalui kegiatan edukasi ini, masyarakat dapat memahami faktor penyebab stres dan depresi, mengenali tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental, serta mengetahui strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi kondisi tersebut.

Pentingnya edukasi kesehatan mental juga didukung oleh banyak penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi dini terhadap stres dan depresi dapat mencegah perkembangan

gangguan mental yang lebih serius. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan lebih terbuka untuk mencari bantuan jika diperlukan.

KAJIAN PUSTAKA

1. Definisi Stres dan Depresi

Stres merupakan respons alami tubuh terhadap tekanan eksternal yang dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologis seseorang. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berkembang menjadi depresi, suatu gangguan mental yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, hilangnya motivasi, dan gangguan fungsi sosial sehari-hari (Dirgayunita, 2016).

2. Faktor Penyebab Stres dan Depresi

Terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan stres dan depresi, termasuk tekanan pekerjaan, konflik dalam hubungan sosial, masalah finansial, serta kondisi kesehatan yang buruk. Selain itu, faktor genetik dan ketidakseimbangan kimia dalam otak juga dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami depresi (Musradinur, 2016).

3. Dampak Stres dan Depresi terhadap Kesehatan Fisik dan Mental

Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, serta melemahnya sistem imun. Sementara itu, depresi yang tidak ditangani dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan (Sukadiyanto, 2019).

4. Strategi Mengatasi Stres

Beberapa strategi yang dapat digunakan untuk mengelola stres antara lain teknik relaksasi seperti meditasi dan pernapasan dalam, berolahraga secara teratur, serta melakukan aktivitas yang menyenangkan. Berbicara dengan orang yang dipercaya juga dapat membantu meredakan beban psikologis akibat stres (Santoso, 2021).

5. Peran Dukungan Sosial dalam Mengatasi Depresi

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi depresi. Studi menunjukkan bahwa individu yang memiliki sistem pendukung yang baik lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan memiliki tingkat pemulihan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang merasa terisolasi (Rahmadani, 2020).

6. Terapi Psikologis untuk Mengatasi Depresi

Terapi kognitif-behavioral (CBT) merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam mengatasi depresi. Terapi ini membantu individu mengubah pola pikir negatif dan mengembangkan strategi yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan hidup (Hidayat, 2018).

7. Pentingnya Aktivitas Fisik dalam Mengurangi Stres

Olahraga teratur telah terbukti dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan suasana hati. Aktivitas fisik seperti yoga, jogging, atau berenang dapat meningkatkan produksi endorfin yang berperan dalam

menurunkan tingkat kecemasan dan depresi (Setiawan, 2022).

8. Hubungan Pola Tidur dengan Kesehatan Mental

Gangguan tidur sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko depresi dan gangguan kecemasan. Kurangnya waktu tidur yang berkualitas dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon dalam otak, yang berkontribusi terhadap munculnya gangguan psikologis (Widiyanto, 2019).

9. Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko stres dan depresi, terutama akibat tekanan sosial dan perbandingan diri dengan orang lain. Studi menunjukkan bahwa individu yang sering menggunakan media sosial memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang membatasi penggunaannya (Aulia, 2021).

10. Peran Pemerintah dan Masyarakat dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental

Pemerintah memiliki peran dalam menyediakan layanan kesehatan mental yang mudah diakses, serta mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan psikologis. Kampanye kesadaran kesehatan mental di sekolah, tempat kerja, dan komunitas dapat membantu mengurangi stigma terhadap gangguan mental serta meningkatkan pemahaman mengenai cara mengatasi stres dan depresi (Yusuf, 2020).

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

1. Melakukan survei lokasi untuk memastikan kesiapan tempat pelaksanaan kegiatan.
2. Mengurus administrasi dan perizinan terkait dengan kegiatan pengabdian masyarakat.
3. Mempersiapkan materi penyuluhan yang akan disampaikan kepada masyarakat.

2. Tahap Pelaksanaan

1. Kegiatan dilaksanakan di Desa Lam Bunot, Aceh Besar.
2. Penyuluhan dilakukan dalam bentuk ceramah dan diskusi interaktif.
3. Materi yang disampaikan berupa cara mengatasi depresi dan stres pada orang dewasa. Setelah penyampaian materi, diberikan sesi tanya jawab selama 60 menit. Peserta yang aktif bertanya diberikan hadiah atau doorprize sebagai bentuk apresiasi.



3. Pembuatan Laporan Pengabdian

1. Laporan disusun sebagai bentuk dokumentasi dan evaluasi hasil kegiatan.

2. Laporan mencakup tujuan, pelaksanaan, hasil, dan rekomendasi untuk perbaikan di masa mendatang.

4. Tahap Evaluasi

1. Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan yang telah dilaksanakan.
2. Fokus evaluasi adalah sejauh mana kemampuan masyarakat menerapkan cara mengatasi depresi dan stres.
3. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pemahaman masyarakat sebelum dan sesudah kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Penyuluhan tentang Cara Mengatasi Depresi dan Stres pada Dewasa di Lam Bunot Kec. Simpang Tiga” yang diikuti 40 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1. Pelaksanaan Pengabdian

2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Penyuluhan tentang Cara Mengatasi Depresi dan Stres pada Dewasa di Lam Bunot Kec. Simpang Tiga. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

4. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Stres dan depresi merupakan masalah kesehatan mental yang dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari jika tidak ditangani dengan baik.
2. Edukasi kesehatan mental melalui penyuluhan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang cara mengatasi stres dan depresi.
3. Dukungan sosial, olahraga, terapi psikologis, serta pola hidup sehat adalah strategi penting dalam mengelola stres dan mencegah depresi.

Saran

1. Masyarakat perlu diberikan edukasi yang lebih luas mengenai cara mengatasi stres dan depresi untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental.
2. Pemerintah dan tenaga kesehatan harus memperkuat layanan kesehatan mental agar lebih mudah diakses oleh masyarakat yang membutuhkan.
3. Diperlukan kampanye kesehatan mental yang berkelanjutan untuk mengurangi stigma terhadap gangguan mental dan mendorong individu mencari bantuan profesional saat diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Sukadiyanto. (2019). Stres dan Cara Mengatasinya. *Cakrawala Pendidikan*, 29(1), 55–66.
- Santoso, R. (2021). Manajemen Stres dan Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(2), 112–125.
- Rahmadani, T. (2020). Peran Dukungan Sosial dalam Mengatasi Depresi. *Jurnal Kesehatan Mental*, 6(3), 98–110.
- Hidayat, M. (2018). Terapi Kognitif-Behavioral dalam Menangani Depresi. *Jurnal Terapi Psikologis*, 5(1), 45–57.
- Setiawan, H. (2022). Hubungan Olahraga dengan Tingkat Stres dan Kesehatan Mental. *Jurnal Kedokteran Olahraga*, 7(2), 135–149.
- Widiyanto, A. (2019). Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 10(1), 77–89.
- Aulia, S. (2021). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(3), 102–118.
- Yusuf, I. (2020). Peran Pemerintah dalam Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 65–80.