

# PENINGKATAN KESADARAN MASYARAKAT TENTANG PENANGANAN TRAUMA AKIBAT DEPRESI MELALUI MEDIA EDUKASI DI PUSKESMAS PAGAR JATI

Cahaya Artha Anastasia Gultom<sup>1\*</sup>, Bagus Alfrisa<sup>2</sup>, Tati Murni Karokaro<sup>3</sup>, Sari Desi Esta Ulina Sitepu<sup>4</sup>, Syatriawati<sup>5</sup>, Romi Syahputra Tarigan<sup>6</sup>, Deskrisman Stefan Mandrofa<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Kesehatan Medistra, Indonesia,

<sup>7</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Stikes Elisabeth Medan Indonesia.

## Informasi Artikel

### Sejarah Artikel:

Diterima, Des 12, 2025

Revisi, Des 26, 2025

Disetujui, Des 31, 2025

### Kata kunci:

Depresi, Edukasi  
Kesehatan Mental,  
Pengabdian  
Masyarakat, DASS-21.

## ABSTRAK

Gangguan mental, khususnya depresi, merupakan masalah kesehatan yang berdampak signifikan terhadap kualitas hidup individu dan masyarakat, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan mental. Oleh karena itu, intervensi berbasis edukasi menjadi salah satu strategi penting dalam upaya pencegahan gangguan mental di masyarakat. Bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai deteksi dini risiko dan gejala depresi serta upaya pencegahannya. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan melalui ceramah dan diskusi dengan media leaflet, disertai evaluasi menggunakan instrumen Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) melalui pre-test dan post-test. Kegiatan ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Pagar Jati dan diikuti oleh 20 orang masyarakat. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi setelah pemberian edukasi kesehatan mental, yang ditandai dengan meningkatnya kategori depresi normal menjadi 2 orang (10%) dan depresi ringan menjadi 6 orang (30%), serta menurunnya kategori depresi sedang menjadi 9 orang (45%) dan depresi berat menjadi 3 orang (15%). Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat, memperkuat kemampuan coping, serta menurunkan tekanan psikologis yang dialami responden. Kesimpulan penyuluhan kesehatan mental terbukti memberikan dampak positif dalam upaya pencegahan depresi dan perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan fasilitas pelayanan kesehatan agar penanganan kesehatan mental masyarakat dapat dilakukan secara komprehensif.

*This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.*



## Korespondensi Penulis:

Cahaya Artha Anastasia Gultom,  
Program Studi Ilmu Keperawatan,  
Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Indonesia,  
Jl. Sudirman No.38, Petapahan, Sumatera Utara, Indonesia. Email:  
[cahaya99.gultom@gmail.com](mailto:cahaya99.gultom@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

Gangguan mental merupakan salah satu masalah kesehatan yang memiliki dampak besar di seluruh dunia. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa satu dari empat individu berisiko mengalami gangguan mental atau neurologis pada suatu fase kehidupannya. Tingginya

copyright © 2023 Authors.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0)

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

angka kejadian serta pengaruhnya terhadap kualitas hidup penderita menjadikan gangguan mental sebagai isu kesehatan global yang membutuhkan penanganan serius dan komprehensif (Hidayah et al., 2023).

Depresi merupakan salah satu bentuk gangguan mental yang umumnya ditandai oleh suasana hati yang menurun, hilangnya minat atau rasa senang terhadap aktivitas, berkurangnya energi, munculnya perasaan bersalah atau rendah diri, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, rasa lelah berkepanjangan, dan kesulitan berkonsentrasi. Kondisi ini dapat bersifat kronis dan berulang, sehingga secara signifikan menghambat kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas serta tanggung jawab hariannya. Pada tingkat yang lebih berat, depresi bahkan dapat berujung pada tindakan bunuh diri (Kamalah, A. D., & Nafiah, 2023).

Selain itu, penyebab psikologis dari depresi melibatkan distorsi kognitif, yang merupakan kecenderungan untuk menginterpretasikan kejadian sehari-hari dengan cara yang terdistorsi. Distorsi kognitif ini terutama terjadi pada pandangan negatif terhadap diri sendiri, masa depan, dan pengalaman hidup. Pengalaman traumatis seperti pelecehan fisik atau seksual, kekerasan dalam rumah tangga, bencana alam, dan perundungan juga dapat memicu timbulnya depresi (Baitul et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan (Andriani et al., 2025), mendukung hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa sebelum intervensi edukasi kesehatan jiwa, sebagian besar responden berada pada kategori depresi sedang (66,7%), depresi berat (20%), dan depresi sangat berat (13,3%). Setelah diberikan edukasi kesehatan mental melalui metode ceramah dan diskusi dengan evaluasi menggunakan instrumen DASS-21, terjadi penurunan tingkat depresi yang ditandai dengan hilangnya kategori depresi sangat berat (0%) dan meningkatnya kategori depresi ringan menjadi 20%. Sejalan dengan penelitian (Jamini et al., 2020), menemukan adanya hubungan yang signifikan antara interaksi sosial dan tingkat depresi pada lansia, dengan nilai korelasi  $r = 0,580$  dan  $p\text{-value} = 0,000$ , yang menunjukkan bahwa semakin baik interaksi sosial maka semakin rendah tingkat depresi. Studi tersebut juga melaporkan bahwa 42,7% responden mengalami depresi sedang dan 42,7% memiliki interaksi sosial kategori cukup, menegaskan pentingnya dukungan sosial dan pendekatan edukatif dalam upaya pencegahan depresi. Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian yang dilakukan, bahwa intervensi edukasi kesehatan mental dan penguatan aspek psikososial merupakan strategi efektif dalam menurunkan tingkat depresi di masyarakat.

Penanganan depresi perlu dimulai dari kemampuan individu dalam membangun mekanisme koping yang efektif. Ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap mengancam, respons koping harus segera terbentuk untuk membantu menghadapi tekanan tersebut (Yulianto et al., 2019). Mekanisme koping merupakan proses aktif di mana individu memanfaatkan berbagai sumber daya internal serta mengembangkan perilaku baru yang dapat memperkuat dirinya, meminimalkan kecemasan, dan mengurangi dampak stres dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan dan manfaat dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas pagar jati mengenai pengetahuan dalam Mencegah Risiko Depresi melalui penyuluhan yang dilakukan. Sehingga diharapkan setelah penyuluhan ini ada perubahan sikap, pengetahuan dan pemahaman pada masyarakat terutama masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas pagar jati agar mereka mengetahui pentingnya dalam mencegah risiko depresi

## 2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan desain edukatif dengan pendekatan *one group pretest–posttest* untuk menilai perubahan tingkat depresi sebelum dan sesudah edukasi kesehatan mental. Peserta kegiatan adalah 20 orang masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Pagar Jati yang mengikuti kegiatan secara sukarela. Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat diawali dengan pengisian pre-test menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)*, dilanjutkan dengan pemberian edukasi kesehatan mental melalui metode ceramah dan diskusi menggunakan media leaflet yang memuat materi tentang depresi, meliputi pengertian, tanda dan gejala, faktor risiko, penyebab, dampak, serta upaya pencegahan. Setelah sesi edukasi dan diskusi selesai, peserta mengisi post-test menggunakan instrumen yang sama untuk mengevaluasi perubahan tingkat depresi setelah intervensi.

- a. Tahap Persiapan  
Tim bertemu dengan Mitra yaitu Puskesmas Pagar Jati untuk bekerjasama Mencegah Kejadian Depresi dengan menyusun rencana kegiatan dan penentuan jadwal. Serta mempersiapkan alat dan materi.
- b. Tahap Pelaksanaan  
Hari pertama: Perkenalan oleh Tim, dilanjutkan menyampaikan tujuan kegiatan. Tim menyampaikan Pendidikan Kesehatan kepada 20 orang masyarakat yang hadir dalam kegiatan kader posyandu dengan sebelumnya melaksanakan Pre Test dan Post Test.



**Gambar 1.** Media leaflet

Setelah penyampaian materi dan juga pengisian kuesioner Pretest dan Posttest para peserta juga diberikan media Leaflet sebagai media tambahan untuk penyampaian materi Pendidikan kesehatan untuk pencegahan depresi.



**Gambar 2.** Foto bersama tim pengabdian dengan peserta

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini sendiri menggunakan metode simulasi dimana klien diberikan pertanyaan sebelum diberikan materi, dilanjutkan dengan pemberian materi dan diakhiri dengan pemberian pertanyaan setelah dilakukan penyebaran materi. Kegiatan ini sendiri di hadiri oleh 20 orang masyarakat yang ada di puskesmas. Penyuluhan ini berjalan dengan baik dan lancar. Dimana pemberian materi pada pasien tentang depresi melalui media leaflet tentang depresi, Hasil penyuluhan diperoleh data.

**Tabel 1.** Hasil Pre dan Post Test

Skala Depresi	Pre-Test		Post-Test	
	Frekuensi (N)	Persentase (%)	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Normal	0	0	2	10
Ringan	2	10	6	30
Sedang	12	60	9	45
Berat	4	20	3	15
Sangat Berat	2	10	0	0
Total	20	100	20	100
Rata-rata	3,60		2,65	

Berdasarkan tabel hasil pre-test dan post-test pada 20 responden, diketahui bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori depresi sedang, yaitu sebanyak 12 orang (60%). Selain itu, terdapat 4 responden (20%) dengan depresi berat dan 2 responden (10%) dengan depresi sangat berat. Responden dengan depresi ringan berjumlah 2 orang (10%). Setelah di berikan edukasi melalui penyampaian materi yang dilakukan, Selanjutnya didapatkan hasil dari post test yang diisi oleh responden didapatkan hasil Pada post-test, responden dengan kategori depresi normal meningkat menjadi 2 orang (10%), dan depresi ringan meningkat menjadi 6 orang (30%). Jumlah responden dengan depresi sedang menurun menjadi 9 orang (45%), sementara kategori depresi berat berkurang menjadi 3 orang (15%).

Berdasarkan tabel 1, terdapat adanya penurunan tingkat depresi pada beberapa kategori setelah dilakukan pemberian materi mengenai pencegahan resiko depresi akibat trauma. Perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang diberikan mampu mempengaruhi kondisi psikologis responden secara positif. Penurunan tingkat depresi tersebut berkaitan dengan berkurangnya tekanan psikologis yang sebelumnya dialami responden, yang umumnya dipicu oleh gangguan suasana hati, seperti perasaan sedih yang mendalam, serta tekanan yang berasal dari berbagai permasalahan kehidupan sehari-hari (Maulana, 2023). Melalui tabel 1 Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi setelah pemberian edukasi kesehatan mental, yang ditandai dengan meningkatnya kategori depresi normal menjadi 2 orang (10%) dan depresi ringan menjadi 6 orang (30%), serta menurunnya kategori depresi sedang menjadi 9 orang (45%) dan depresi berat menjadi 3 orang (15%), dapat dilihat bahwa terdapat penurunan depresi yang di rasakan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian edukasi mengenai pencegahan depresi. Dimana depresi yang dirasakan oleh responden karena adanya gangguan suasana hati seperti kesedihan yang mendalam terjadi dalam kehidupan dan gangguan dari masalah hidup (Maulana, 2023).

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental mampu menurunkan tingkat depresi pada masyarakat, yang ditandai dengan peningkatan kategori depresi normal dan ringan serta penurunan kategori depresi sedang dan berat. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ilham et al., 2024), yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat depresi dan interaksi sosial pada lansia, dengan hasil uji statistik p value = 0,001, yang menunjukkan bahwa semakin baik interaksi sosial, maka tingkat depresi cenderung lebih rendah. Penelitian tersebut melaporkan bahwa sebagian besar lansia dengan interaksi sosial cukup hingga baik berada pada kategori depresi ringan hingga sedang, sedangkan lansia dengan interaksi sosial rendah lebih banyak mengalami depresi berat. Edukasi yang komprehensif memungkinkan individu memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, sehingga mampu menganalisis informasi

dengan lebih baik dan mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan mental. Meskipun pendekatan edukasi yang terperinci memerlukan waktu dan usaha lebih besar, penerapannya memberikan manfaat jangka panjang berupa peningkatan kemampuan coping, motivasi belajar, serta kesadaran kesehatan mental di tingkat individu dan masyarakat (Sudiyarti, 2023). Kemampuan dalam mengelola emosi mencakup lima komponen utama, yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan kompetensi sosial, yang berperan penting dalam proses pengaturan emosi individu (Teddy Tjahyanto, Ni Kanaya, Grace Keren, Eunike Angellina Mulyadi, 2021). Oleh karena itu, diperlukan upaya yang berkesinambungan dalam menjaga keseimbangan serta meningkatkan pemahaman terhadap kesehatan mental melalui pemantauan secara berkala, sebagai langkah preventif untuk menurunkan dan mencegah berbagai risiko gangguan kesehatan mental.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman masyarakat terkait deteksi dini risiko dan gejala depresi, sekaligus upaya pencegahannya. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi, yang dilengkapi dengan pengukuran tingkat depresi sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan instrumen DASS-21 sebagai alat evaluasi. Hasil pengabdian menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi setelah pemberian edukasi kesehatan mental, di mana sebelum intervensi sebagian besar responden berada pada kategori depresi sedang hingga berat, sedangkan setelah intervensi terjadi peningkatan kategori depresi normal menjadi 2 orang (10%) dan depresi ringan menjadi 6 orang (30%), serta penurunan kategori depresi sedang menjadi 9 orang (45%) dan depresi berat menjadi 3 orang (15%), setelah diberikan edukasi dan penyuluhan, menunjukkan dampak positif berupa peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengenali gejala awal depresi untuk mengambil langkah awal pencegahan. Sebagai upaya keberlanjutan, diperlukan pelaksanaan penyuluhan yang lebih luas dan dilakukan secara berkala, disertai dengan dukungan fasilitas pelayanan kesehatan agar penanganan kasus depresi dapat dilakukan secara komprehensif dan berkesinambungan.

#### REFERENSI

- Andriani, D., Milkhatun, M., Meritama, N., Sari, F., & Andriani, F. (2025). Pendidikan Kesehatan Jiwa Tentang Depresi pada Masyarakat Wilayah Puskesmas Karang Asam Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 3(2), 9–16. <https://doi.org/10.63183/591628>
- Baitul, A., Muhsinin, L., Wijayanti, R., Mathar, M. A. K., & Adiwibawa, N. (2022). *Hubungan Trauma Psikologis Dan Depresi Pada Mahasiswa Praktek Terpadu Terhadap Anhedonia Di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar*. 1064–1075.
- Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., Litaqia, W., Kesehatan, G., Emosional, M., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., Litaqia, W., & Keperawatan, I. (2023). *Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja (Overview of Adolescent Emotional Mental Health)*. 12(1), 112–117.
- Ilham, R., Vivi, S. F., & Aina, S. A. N. (2024). Hubungan Depresi Dengan Interaksi Sosial Pada Lansia Di Desa Tilote Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(September), 10006–10013.
- Jamini, T., Jumaedy, F., & Agustina, D. M. (2020). Correlation Between Social Interaction With The Level of Depression in Elderly at The Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera, South Kalimantan Province. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 6(1), 171–176. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/jsm/article/view/1631/1381>
- Kamalah, A. D., & Nafiah, H. (2023). Gejala mental emosional dan upaya dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja. In 1 (2) (pp. 68–72). *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*.
- Maulana, M. R. (2023). *Sistem Pakar Untuk Mengukur Tingkat Depresi Mahasiswa Menggunakan Metode Fuzzy Sugeno*. 2(1).
- Sudiyarti, R. M. (2023). *Peningkatan kesadaran dan akses terhadap kesehatan mental di masyarakat I Peningkatan Kesadaran Tentang Penanganan Trauma Akibat Depresi... (Cahaya Arta A Gulto)*

- 
- ndonesia melalui pendidikan dan kampanye informasi. 17(01).*
- Teddy Tjahyanto, Ni Kanaya, Grace Keren, Eunike Angellina Mulyadi, K. S. (2021). *Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Depresi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara. 2(8).*
- Yulianto, A., Wahyudi, Y., Pringsewu, U. M., Saki, R., Daerah, U., Kunci, K., & Koping, M. (2019). *Coping Mechanism With The Degree Of Depression In Patients Ginjal memiliki peranan yang sangat vital sebagai organ tubuh manusia terutama dalam sistem urinaria . Ginjal manusia berfungsi untuk ginjal terganggu sampai pada titik ketika ginjal tidak mampu m. 4(2), 436–444.*