

## **EDUKASI DAN PEMBERIAN *MINDFULL BREATHING EXERCISE* UNTUK MENGATASI DEPRESI PADA SISWA KELAS XI MIPA DI SMA MUHAMMADIYAH PROGRAM KHUSUS KOTA BARAT SURAKARTA**

**\*Arif Pristiano<sup>1</sup>, Rehning Puji Hastuti<sup>2</sup>, Fitrotul Auliya<sup>3</sup>, Tessya Hadika Novitasari<sup>4</sup>, Bernadine Felicia Isdya Putri<sup>5</sup>, Cikiesa Ilham Faiz<sup>6</sup>**

*Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta*

*email: [arif.pristianto@ums.ac.id](mailto:arif.pristianto@ums.ac.id)*

### *Abstract*

*Depression is a state of low mood and aversion to activity or apathy that can affect a person's thoughts, feelings, behavior and sense of well-being. Adolescents who have symptoms of depression usually complain of feeling uneasy, anxious, decreased ability to concentrate, and experience sleep disturbances. Therefore, education and intervention are needed in the form of Mindful Breathing Exercise which aims to provide information in an effort to overcome depression in adolescents. The results can be measured using the Analysis of Severity of Depression (PHQ-9) to determine the severity of depression in adolescents.*

*Keywords: education, Mindful Breathing Exercise, depression.*

### *Abstrak*

Depresi adalah keadaan suasana hati yang rendah dan keengganan untuk beraktivitas atau apatis yang dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku dan rasa sejahtera seseorang. Remaja yang memiliki gejala depresi, biasanya mengeluhkan rasa tidak tenang, cemas, menurunnya kemampuan berkonsentrasi, dan mengalami gangguan tidur. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan pemberian intervensi berupa Mindfull Breathing Exercise yang bertujuan untuk memberikan informasi dalam upaya mengatasi gangguan depresi pada remaja. Hasilnya dapat dilakukan pengukuran menggunakan Analisis Keparahan Depresi (PHQ-9) untuk mengetahui tingkat keparahan depresi pada remaja.

Kata kunci: edukasi, Mindfull Breathing Exercise, depresi.

## PENDAHULUAN

Masa remaja sendiri adalah masa dimana periode ini adalah periode penting, yang dimana 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).

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 siswa dapat melakukan management terhadap gangguan depresi tersebut.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini diawali dengan perencanaan dan proposal kegiatan yang dilakukan pada bulan Mei, kemudian dilanjutkan dengan proses survei, observasi, perizinan dan wawancara dengan pihak komunitas yang akan menjadi responden kegiatan ini. 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 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. 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 dilakukan melalui forum WhatsApp group siswa.

Metode *mindfull breathing exercise* yang digunakan merujuk pada UCLA *Mindfull Awareness Research Center*. Tata cara melakukan *mindfull breathing* dijabarkan sebagai berikut:

1. Klien berada dalam posisi rileks dan nyaman. Klien boleh dalam keadaan duduk, berdiri, ataupun berbaring. Boleh dalam keadaan mata terpejam atau terbuka. Posisi punggung harus tegak, tetapi tidak kaku. Tangan diistirahatkan dengan santai, lidah berada di langit-langit mulut atau pada posisi yang nyaman.
2. Klien diminta untuk menyadari dan mengajak tubuhnya untuk rileks. Klien diminta untuk merasakan sensasi yang ada pada tubuhnya dan membuat rileks area yang masih tegang.
3. Klien diminta untuk fokus pada napas dan menyadari ritme pernapasannya, tidak bernapas dengan panjang atau pendek tetapi bernapas secara alami. Klien diminta untuk menyadari area tubuhnya yang mendapat sensasi dari pernapasannya. Jika klien tidak bisa menyadarinya, tidak masalah.
4. Ketika pikiran klien mulai “berkelana”, ajak klien untuk menyadari pikiran-pikiran tersebut dan fokus kembali pada pernapasannya.
5. Apabila klien mulai merasa “kosong” setelah beberapa lama bernapas, ajak untuk kembali fokus pada pernapasannya.
6. Klien diminta untuk menyadari sensasi tubuhnya, dan posisinya. Ajak klien untuk rileks dan selesai. Berikan apresiasi atas pencapaiannya.

## 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.

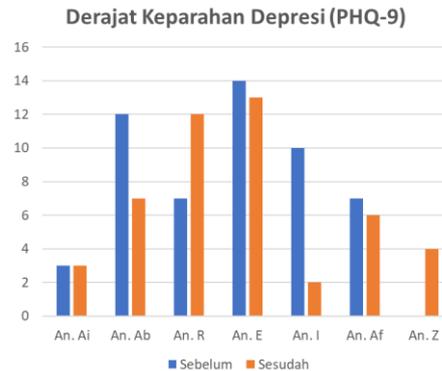


*Gambar 1.*



*Gambar 2.*

Berdasarkan gambar 1 dan gambar 2, terlihat sedang berlangsung pemaparan materi terkait *mindfull breathing exercise* untuk mengatasi depresi pada remaja.



Tabel 1

Setelah dilaksanakan edukasi dan pemberian *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 dan penyuluhan 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 memmanage depresi.

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.

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. 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.

## DAFTAR PUSTAKA

- A, A. Q., & N, A. Q. (2017). Prevention of Depression: A Review of Literature. *Journal of Depression & Anxiety*, 06(04), 6–11. <https://doi.org/10.4172/2167-1044.1000292>
- Burdick, D. (2013). *Mindfulness Skills Workbook For Clinicians & Clients*. 1–219.
- 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>
- 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, 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>.
- 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>
- 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
- 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>
- Sukarma, W. (2018). Laporan\_Nasional\_RKD2018\_FINAL.pdf. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (p. 198).