



## OPTIMALISASI DETEKSI DINI DEPRESI MELALUI PEMERIKSAAN KESEHATAN MENTAL PADA LANSIA

Widanarti Setyaningsih<sup>1</sup>, Yoanita Hijriyati<sup>2</sup>, Siswani Marianna<sup>3</sup>, Tri Mustikowati<sup>4</sup>, Zakiyah<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Binawan, Jakarta

### Article Info

#### Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

#### Keywords:

Early Detection

Mental Health Screening

Geriatric Depression Scale

Tresna Werdha Social Home,

### ABSTRAK

Depresi pada lansia menjadi masalah kesehatan mental signifikan secara global dan nasional, dengan prevalensi mencapai 20% dunia menurut WHO 2017 dan 6,5-8,9% di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2018. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan mengoptimalkan deteksi dini depresi melalui pemeriksaan kesehatan mental menggunakan Geriatric Depression Scale (GDS) yang diikuti penyuluhan edukasi pada 60 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jakarta untuk memberikan solusi praktis berupa peningkatan kesadaran dan pengurangan risiko depresi. Metode mencakup penyuluhan edukatif tentang gejala depresi, pencegahan, dan dukungan psikososial, dilengkapi skrining dan wawancara: hasil menunjukkan 97% (58 responden) tidak depresi (normal), sementara 3% (2 responden) mengalami depresi ringan-berat; dengan dampak langsung berupa peningkatan pengetahuan responden hingga 85% pasca-edukasi. Kegiatan ini merupakan optimalisasi pengabdian dengan fokus implementasi dan manfaat nyata bagi mitra.

### ABSTRACT

*Depression in the elderly has become a significant mental health issue both globally and nationally, with a prevalence reaching 20% worldwide according to WHO 2017 and 6.5-8.9% in Indonesia based on Riskesdas 2018. This community service activity aims to optimize early detection of depression through mental health screenings using the Geriatric Depression Scale (GDS), followed by educational counseling for 60 elderly individuals at the Tresna Werdha Social Home (PSTW) in Jakarta to provide practical solutions in the form of increased awareness and reduced risk of depression. The method includes educational counseling on depression symptoms, prevention, and psychosocial support, complemented by screening and interviews: the results showed that 97% (58 respondents) were not depressed (normal), while 3% (2 respondents) experienced mild to severe depression; with a direct impact of increasing respondents' knowledge by up to 85% after the education. This activity represents the optimization of community service with a focus on practical implementation and tangible benefits for the partners.*

\*Corresponding Author: [yoanita@binawan.ac.id](mailto:yoanita@binawan.ac.id)

### PENDAHULUAN

Depresi pada lansia merupakan masalah kesehatan mental global yang signifikan, dengan World Health Organization (2017) menyatakan bahwa sekitar 20% lansia dunia mengalaminya, sering dipicu oleh penurunan fisik, kehilangan sosial, dan kondisi kronis (World Health Organization, 2017). Di Indonesia, Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi depresi lansia mencapai 6,5% pada usia 55-64 tahun, meningkat menjadi 8,9% pada usia di atas 75 tahun, yang memperburuk kualitas hidup dan kemandirian

(Kementerian Kesehatan RI, 2018). Depresi pada lansia diperlihatkan dengan perasaan sedih berlebihan, kecemasan, kesulitan tidur, dan hilangnya harapan hidup (Syamsudin, Susanti, & Royani, 2023). Selain pengaruh usia, faktor-faktor yang menyebabkan depresi termasuk disabilitas fisik akibat penyakit kronis, demensia, gangguan tidur, kondisi ekonomi yang kurang, kehilangan orang terdekat, tekanan hidup, dan kurangnya dukungan psikososial (Priyani, 2022). Hal ini mengancam kualitas hidup lansia dan berpotensi meningkatkan beban bagi keluarga dan pengasuh.

Deteksi dini memungkinkan intervensi holistik berbasis dukungan psikososial, selaras dengan temuan Livana et al. (2018) bahwa dukungan keluarga menurunkan risiko depresi. Deteksi dini tidak hanya menghasilkan data valid untuk evaluasi Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW), tetapi juga meningkatkan kesadaran pengasuh, mencegah penurunan fungsi, dan mendukung kesejahteraan lansia secara berkelanjutan (Uswatun Hasanah, 2025).

PSTW menjadi mitra strategis untuk intervensi, mengingat lansia di sana rentan isolasi meski mendapat dukungan dasar. Tujuan utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mengoptimalkan deteksi dini depresi melalui pemeriksaan kesehatan mental lansia menggunakan kuesioner skrining standar, serta fokus implementasi melalui penyuluhan edukasi guna mengurangi kejadian depresi di masa depan. Kegiatan ini bertujuan skrining kondisi mental lansia sebagai dasar intervensi tepat waktu, meningkatkan kesadaran pengasuh dan keluarga terhadap risiko depresi, serta memperkuat layanan kesehatan holistik untuk mencegah penurunan kualitas hidup. Solusi praktis berupa materi edukasi sederhana tentang pengenalan gejala, strategi koping harian (seperti aktivitas sosial dan dukungan keluarga), dan dampak langsung yang dirasakan responden meliputi peningkatan rasa percaya diri dalam mengelola emosi (dari feedback wawancara). Hal ini selaras dengan prinsip pengabdian masyarakat yang menekankan pemberdayaan komunitas melalui ilmu pengetahuan untuk perubahan perilaku sosial jangka pendek dan panjang. Selain itu, hasil skrining diharapkan dapat menjadi acuan program pencegahan berkelanjutan, edukasi psikososial, dan publikasi ilmiah guna mendukung kebijakan kesejahteraan lansia secara nasional.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dirancang secara sistematis untuk mendeteksi dini depresi pada lansia melalui pemeriksaan kesehatan mental bertempat di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW), Jakarta. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif dengan metode skrining kuantitatif menggunakan lembar kuesioner kesehatan mental lansia Geriatric Depression Scale (GDS), dilengkapi wawancara yang selaras dengan prinsip pemeriksaan holistik pada lansia.

Peserta kegiatan terdiri dari 60 lansia yang bersedia berpartisipasi secara sukarela. Persetujuan etis diperoleh melalui informed consent verbal, mengingat sifat non-invasif skrining, sesuai standar etika penelitian pengabdian Masyarakat. Tahap pelaksanaan meliputi penyuluhan tentang pentingnya kesehatan mental lansia, pengukuran antropometri (tinggi dan berat badan), tekanan darah, tanda vital lainnya, serta skrining depresi melalui kuesioner dengan sesi wawancara tanya jawab. Fasilitator memandu lansia secara individual untuk memaksimalkan akurasi data, menggabungkan wawancara komprehensif dan instrumen valid seperti Geriatric Depression Scale, yang mendukung deteksi dini risiko depresi (Uswatun Hasanah, 2025). Proses ini tidak hanya menghasilkan data kondisi mental tetapi juga meningkatkan kesadaran peserta terhadap faktor risiko seperti kurangnya dukungan sosial (Livana et al., 2018). Data dikumpulkan dan dianalisis secara deskriptif untuk distribusi karakteristik (jenis kelamin dan status tinggal) dan tingkat depresi. Hasil dikategorikan sebagai tidak depresi (normal), depresi ringan, atau berat, dengan triangulasi melalui wawancara untuk validitas

Tahap pelaksanaan dilengkapi dengan penyuluhan edukatif selama 45 menit per sesi kelompok (10-15 lansia), menggunakan media leaflet dan diskusi interaktif tentang pencegahan depresi: mengenali gejala dini (sedih berkepanjangan, insomnia), solusi praktis (olahraga ringan, berbagi cerita dengan pengasuh), dan rujukan ke puskesmas jika skor GDS >5. Edukasi ini dirancang untuk mengurangi kejadian depresi dengan meningkatkan literasi kesehatan mental, diukur pre-post test pengetahuan (rata-rata peningkatan 85%). Pendekatan ini menjadikan kegiatan sebagai pengabdian nyata, bukan sekadar riset, dengan triangulasi data untuk validitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Peserta

Karakteristik responden dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan mental lansia didasarkan pada data total responden sebanyak 60 lansia yang menjalani skrining kesehatan mental menggunakan kuesioner. Distribusi karakteristik utama mencakup jenis kelamin dan status tinggal.

**Tabel 1.** Karakteristik Peserta

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	48	80
	Laki-laki	12	20
<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>100</b>
Status Tinggal dengan	Keluarga	4	7
	Suami	9	15
	Istri	2	3
	Panti STW	16	27
	Sendiri	3	5
	Lainnya	26	43
<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

Dominasi responden perempuan sebanyak 48 orang (80%) terhadap laki-laki 12 orang (20%) konsisten dengan pola harapan hidup yang lebih panjang pada perempuan lansia, yang sering kali menyebabkan mereka lebih banyak memasuki panti sosial setelah kehilangan pasangan (World Health Organization, 2017). Perempuan lansia juga lebih rentan terhadap depresi akibat beban ganda dari perubahan peran sosial, isolasi emosional, dan multimorbiditas fisik seperti osteoporosis atau hipertensi (Priyani, 2022). Meskipun prevalensi depresi nasional lebih tinggi pada kelompok ini (Riskesdas, 2018), temuan bahwa 97% responden stabil secara mental menunjukkan peran protektif dari lingkungan panti yang menyediakan dukungan komunal.

Status tinggal yang paling dominan adalah "lainnya" 26 orang (43%) dan panti STW 16 orang (27%), sementara hanya sedikit yang tinggal dengan keluarga (4 orang, 7%), suami (9 orang, 15%), istri (2 orang, 3%), atau sendiri (3 orang, 5%) menyoroti ketergantungan pada dukungan institusional daripada keluarga biologis. Kondisi ini meningkatkan risiko isolasi sosial, faktor utama depresi pada lansia (Livana et al., 2018), namun temuan stabilitas mental tinggi (97% tidak depresi) sejalan dengan studi yang menunjukkan dukungan komunal panti dapat menggantikan peran keluarga dalam menjaga tingkat depresi normal (46,9%) (Livana et al., 2018). Proporsi rendah tinggal dengan keluarga juga mencerminkan tantangan sosial-ekonomi di Indonesia, di mana lansia pekerja informal kesulitan mendapatkan dukungan keluarga (Sari, 2020).

Secara keseluruhan, profil responden dengan dominasi perempuan, dan ketergantungan komunal menekankan perlunya intervensi holistik di panti sosial untuk mengatasi faktor risiko seperti isolasi dan multimorbiditas. Skrining rutin terbukti efektif dalam mendukung kualitas hidup lansia (Uswatun Hasanah, 2025).

### Kesehatan Mental Peserta

Hasil skrining kesehatan mental pada 60 responden lansia menunjukkan kondisi mayoritas stabil seperti yang dapat terlihat pada tabel 2. Sebagian besar responden (97%) berada dalam batas normal, sementara 3% menunjukkan indikasi depresi ringan hingga berat.

**Tabel 2.** Kesehatan Mental Peserta

Status Kesehatan Mental	Jumlah (n=60)	Persentase (%)
Tidak depresi (normal)	58	97
Depresi (ringan-berat)	2	3

Prevalensi depresi yang rendah sebanyak 2 responden (3%) dari total 60 lansia, dengan 58 responden (97%) dalam kondisi normal, menunjukkan efektivitas dukungan lingkungan panti sosial dalam mencegah gangguan mental. Temuan ini lebih rendah daripada prevalensi global 20% lansia dengan gangguan mental (World Health Organization, 2017) dan nasional Riskesdas 2018 yang mencatat 6,5-8,9% depresi berdasarkan kelompok usia. Stabilitas mayoritas ini kemungkinan disebabkan oleh interaksi sosial rutin di panti yang mengurangi isolasi.

Hasil sejalan dengan Livana et al. (2018) yang melaporkan 46,9% lansia memiliki depresi normal berkat dukungan keluarga atau komunal yang baik, meskipun dalam studi ini proporsi tinggal di panti mencapai 27% dan "lainnya" 43%. Dukungan psikososial dari pengasuh panti berfungsi sebagai pengganti keluarga, mencegah gejala seperti kesedihan berkepanjangan atau hilang minat (Syamsudin et al., 2023). Rendahnya kasus depresi ringan-berat mengindikasikan skrining menggunakan kuesioner efektif untuk deteksi dini.

Meskipun prevalensi rendah, 3% kasus depresi tetap menjadi perhatian karena dapat memperburuk kualitas hidup, meningkatkan risiko kecacatan, dan multimorbiditas seperti diabetes atau hipertensi (Priyani, 2022). Studi Anissa et al. (2019) menemukan proporsi lebih tinggi (33,3% depresi, dengan 23,3% ringan dan 10% berat), menyoroti bahwa tanpa intervensi, kondisi ini bisa memburuk di populasi panti sosial dengan faktor risiko seperti kehilangan orang terdekat atau status ekonomi rendah (Abdul Aziz Azari & Zururi, 2021).

Faktor pelindung utama adalah pendekatan holistik panti yang mencakup aktivitas sosial dan pemantauan rutin, selaras dengan rekomendasi Rianita et al. (2020) untuk intervensi multidisipliner guna mengelola depresi melalui konseling dan dukungan. Di konteks Indonesia, di mana lansia sering bergantung pada lembaga seperti PSTW akibat perubahan struktur keluarga (Sari, 2020), skrining berkala mencegah eskalasi dari gejala awal seperti gangguan tidur menjadi depresi berat.

Secara keseluruhan, temuan memperkuat pentingnya program skrining kesehatan mental berkelanjutan di panti sosial untuk meningkatkan kesejahteraan lansia, dengan penekanan pada pelatihan pengasuh dan edukasi (Uswatun Hasanah, 2025). Dibandingkan studi sebelumnya, hasil ini menunjukkan potensi pencegahan efektif melalui dukungan komunal, meskipun diperlukan follow-up untuk 3% kasus berisiko guna menghindari dampak jangka panjang seperti penurunan kemandirian (Syamsudin et al., 2023)

### Umpan Balik Kuesioner dan Solusi Pengabdian

Umpan balik dari kuesioner GDS dan wawancara pasca-skrining (n=60) menunjukkan 85% responden (51 lansia) menyatakan kekhawatiran utama berupa isolasi sosial dan gangguan tidur, yang menjadi dasar implementasi penyuluhan edukatif kelompok selama 45 menit per sesi. Solusi praktis disampaikan melalui pelatihan sederhana selama sesi edukasi: (1) latihan pernapasan dalam 5 menit/hari untuk kurangi kecemasan (diterapkan langsung oleh 70% peserta), (2) jadwal berbagi cerita mingguan dengan pengasuh atau teman panti untuk lawan isolasi, dan (3) rencana aktivitas fisik ringan seperti

jalan kaki 10 menit pagi untuk tingkatan mood—semua solusi ini dirancang simpel, tanpa biaya, dan langsung dirasakan oleh responden.

Dampak langsung terlihat dari hasil pre-post test pengetahuan: peningkatan dari 45% menjadi 90% pemahaman bahaya depresi (gejala seperti hilang minat hidup, risiko bunuh diri) dan cara pencegahan, dengan 92% responden melaporkan rasa lebih percaya diri untuk mengelola emosi pasca-edukasi (follow-up 1 minggu). Hasil akhir pengabdian ini adalah perubahan perilaku awal, seperti 55 lansia (92%) berkomitmen rutin koping harian mengelola emosi dan pengasuh PSTW siap lanjutkan pelatihan bulanan, sehingga mengurangi kejadian depresi secara berkelanjutan di kelompok sasaran.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Pengabdian ini menghasilkan edukasi praktis yang meningkatkan keterampilan koping lansia, dengan umpan balik kuesioner sebagai pendorong solusi langsung untuk pencegahan depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) menggunakan Geriatric Depression Scale (GDS). Hasil menunjukkan mayoritas 97% lansia (58 dari 60 responden) dalam kondisi normal tanpa depresi, sementara 3% mengalami depresi ringan hingga berat, dengan dominasi peserta perempuan (80%) dan tinggal di panti atau pengaturan lainnya (70%). Skrining rutin terbukti efektif menjaga stabilitas mental berkat dukungan komunal panti, lebih rendah dari prevalensi nasional (6,5-8,9%) dan global (20%). Temuan ini menghasilkan data valid untuk intervensi tepat waktu dan meningkatkan kesadaran pengasuh.

### Saran

Saran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melaksanakan skrining kesehatan mental menggunakan Geriatric Depression Scale (GDS) secara berkala setiap 3-6 bulan untuk semua lansia di panti sosial, dilengkapi triangulasi wawancara guna memastikan deteksi dini yang akurat. Selain itu, adakan pelatihan reguler bagi pengasuh panti mengenai pengenalan gejala depresi dini, dukungan psikososial, dan rujukan ke layanan kesehatan primer, mengingat peran krusial dukungan komunal dalam mempertahankan stabilitas mental pada 97% peserta. Kembangkan juga program edukasi psikososial untuk keluarga dan komunitas sekitar serta tingkatkan kolaborasi dengan puskesmas untuk intervensi holistik dan follow-up kasus depresi ringan-berat pada 3% responden. Lanjutkan dengan workshop bulanan edukasi koping spiritual untuk 100% lansia PSTW, kolaborasi dengan Dinas Sosial untuk replikasi di panti lain, guna optimalisasi dampak jangka panjang. Terakhir, dukung advokasi kebijakan nasional kesejahteraan lansia melalui publikasi hasil skrining ini dan lakukan riset lanjutan untuk mengevaluasi efektivitas pencegahan jangka panjang, khususnya pada kelompok rentan seperti perempuan lansia yang mendominasi 80% peserta.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang telah membantu kelancaran pelaksanaan skrining kesehatan mental lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW). Terima kasih kepada manajemen PSTW dan seluruh pengasuh yang telah menyediakan fasilitas serta memfasilitasi partisipasi 60 lansia secara sukarela, serta kepada rekan tim dari Universitas Binawan, beserta mahasiswa dan relawan yang terlibat dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kementerian Sosial Republik Indonesia serta Dinas Sosial Jakarta Timur yang memberikan dukungan institusional, dan kepada semua responden lansia yang dengan ikhlas berpartisipasi demi menghasilkan data valid untuk pencegahan depresi. Semoga hasil kegiatan ini bermanfaat bagi peningkatan kesejahteraan lansia secara berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz Azari, M. I. Z. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan depresi pada lansia. *Medical Journal of Al Qodiri*, 6(2), 66–72. <https://doi.org/10.52264/jurnalstikesalqodiri.v6i2.94>
- Anissa, M., Amelia, R., & Dewi, N. P. (2019). Gambaran tingkat depresi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Guguak Kabupaten 50 Kota Payakumbuh. *Health Medical Journal*, 1(2), 12–16. <https://doi.org/10.33854/HeMe.v1i2.235>

- Livana, Susanti, Y., Darwati, L. E., & Anggraeni, R. (2018). Gambaran tingkat depresi lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 80–93.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Priyani, A. (2022). Faktor-raktor yang mempengaruhi tingkat depresi pada lansia: Literature review. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Ranita, M., Sinaga, E., & Yakkum, B. (2020). Efektivitas intervensi depresi pada lansia: Systematic review. *Jurnal Keperawatan*, 8(4), 529–540.
- Riskesdas. (2018). Laporan nasional Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan RI.
- Sari, N. (2020). Dampak sosial ekonomi terhadap lansia pekerja informal. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397.
- Syamsudin, S., Susanti, E. T., & Royani, I. (2023). Literature review dukungan keluarga terhadap tingkat depresi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 9(1), 36–46. <https://doi.org/10.56186/jkkb.112>
- Uswatun Hasanah. (2025). Upaya dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan bagi lansia. *Education and Development*, 13(1), 667–672.
- World Health Organization. (2017). Mental health of older adults. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>