

Ns. Mahathir, M.Kep.Sp.Kep.Kom.



# DEPRESTI

DAN GANGGUAN SUASANA HATI  
PADA REMAJA DIKOMUNITAS



# DEPRESI

## DAN GANGGUAN SUASANA HATI PADA REMAJA DIKOMUNITAS

Depresi adalah suatu kondisi kesehatan mental umum yang menyebabkan seseorang berada dalam suasana hati yang sedih atau mudah tersinggung dalam jangka waktu yang sangat lama. Jika anak merasa sedih ketika hal buruk terjadi, namun anak yang mengalami depresi tidak akan merasa lebih baik jika keadaan berubah. Anak-anak dan remaja yang mengalami depresi biasanya kesulitan menikmati hal-hal yang dulu mereka sukai dan memiliki energi yang rendah. Remaja memikirkan atau mencoba bunuh diri. Depresi biasanya dimulai pada masa remaja. Remaja adalah suatu tahap kehidupan yang bersifat peralihan dan masa yang rawan dari pengaruh negatif. Masa remaja masa yang baik untuk mengembangkan segala potensi positif remaja miliki seperti bakat, kemampuan dan minat. Masa remaja merupakan masa perubahan, perubahan dapat terjadi baik secara fisik maupun psikis. bahwa remaja merupakan suatu periode perkembangan dan transisi antara masa anak-anak dan dewasa, yang diikuti oleh perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional. Keperawatan komunitas merupakan praktik upaya promotif dan proteksi kesehatan pada sekelompok populasi manusia dengan menggunakan ilmu keperawatan, sosial dan kesehatan pada remaja.



**eureka**  
media aksara  
Anggota IKAPI  
No. 225/UTE/2021

☎ 0858 5343 1992  
✉ eureka.media.aksara@gmail.com  
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10  
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-120-701-2



# DEPRESI DAN GANGGUAN SUASANA HATI PADA REMAJA DIKOMUNITAS

Ns. Mahathir, M.Kep., Sp.Kep.Kom.



**eureka**  
media aksara

**PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA**

**DEPRESI DAN GANGGUAN SUASANA HATI  
PADA REMAJA DIKOMUNITAS**

**Penulis** : Ns. Mahathir, M.Kep., Sp.Kep.Kom.

**Desain Sampul** : Eri Setiawan

**Tata Letak** : Ayu May Lisa

**ISBN** : 978-623-120-701-2

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, MEI 2024**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan  
Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992  
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com  
Cetakan Pertama : 2024

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau  
seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara  
apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan  
teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT atas karunianya yang telah diberikan kepada kami. Kami panjatkan ke hadirat Allah Ta'ala, yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga buku ini dapat terwujud. Buku ini berjudul **Depresi dan Gangguan Suasana Hati pada Remaja DiKomunitas** yang membahas tentang konsep dasar.

Buku ini terdiri dari lima bab, yakni bab 1 berisi tentang pengenalan keperawatan komunitas, bab 2 tentang pengertian depresi dan gangguan suasana hati, bab 3 definisi remaja, bab 4 tentang hal-hal yang harus dilakukan jika anak remaja depresi, dan bab 5 tentang perawatan untuk depresi dan gangguan mood.

Rasa terimakasih penulis haturkan pada Instansi beserta jajarannya yang senantiasa mendukung dan memfasilitasi publikasi karya yang dihasilkan oleh seluruh civitas akademik. Akhir kata, kritik dan saran sangat penulis harapkan dari pembaca untuk kesempurnaan karya kami selanjutnya. Semoga buku ini bermanfaat bagi seluruh pembaca. Penulis berharap bahwa buku ini akan menjadi sumber pengetahuan yang berharga bagi perawat, tenaga medis, kader pendamping, dan semua pihak yang terlibat dalam penanganan kesehatan. Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan wawasan dan inspirasi kepada para pembaca untuk terus berperan aktif dalam memberikan dukungan dan pemberdayaan kepada masyarakat.

Padang, 17 April 2024

Ns. Mahathir, M.Kep., Sp.Kep.Kom.

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB 1 PENGENALAN KEPERAWATAN</b>	
<b>KOMUNITAS .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Area Praktik Keperawatan Komunitas.....	4
C. Sasaran Keperawatan Komunitas .....	6
<b>BAB 2 PENGERTIAN DEPRESI DAN GANGGUAN</b>	
<b>SUASANA HATI .....</b>	<b>8</b>
A. Depresi.....	8
B. Apa Saja Gejala Depresi .....	9
C. Bagaimana Depresi Didiagnosis .....	10
D. Intervensi Dini .....	16
E. Depresi dan Kecemasan .....	16
F. Perawatan Untuk Depresi.....	17
G. Penggunaan Media Sosial Menyebabkan	
Depresi.....	18
H. Media Sosial.....	23
I. Aktivitas Yang Kurang Sehat .....	26
J. Bagaimana Meminimalkan Dampak	
Negatif Penggunaan Media Sosial .....	28
K. Bagaimana Cara Mengobati Depresi .....	29
L. Risiko Gangguan Lain .....	31
M. Depresi dan Kemarahan.....	31
N. Gangguan Mood dan Gadis Remaja .....	37
O. Perawatan Untuk Kecemasan Dan Depresi .....	44
P. Mengasuh Anak Melalui Depresi .....	45
<b>BAB 3 DEFENISI REMAJA .....</b>	<b>59</b>
A. Pengertian Remaja .....	59
B. Tahap Perkembangan.....	67
C. Pandangan Biologis Remaja.....	69

	D. Pengkajian Remaja .....	71
	E. Citra Tubuh Pada Remaja .....	73
<b>BAB 4</b>	<b>APA YANG HARUS DILAKUKAN JIKA ANAK REMAJA DEPRESI.....</b>	<b>78</b>
	A. Bersikaplah Positif .....	78
	B. Tonjolan Hal-Hal Positif .....	80
	C. Membantu Anak-Anak Penderita Depresi Mendapatkan Pengobatan .....	81
	D. Mengapa Pengobatan Depresi Mungkin Tidak Berhasil.....	83
	E. Merawat Diri Sendiri .....	84
	F. Stres Karena Lingkungan Baru.....	85
	G. Tanda-tanda Depresi yang Harus Diwaspadai .....	86
	H. Mendapatkan Bantuan .....	87
	I. Bukan Saat yang Tepat Untuk Menghentikan Pengobatan .....	88
	J. Bagaimana Mengubah Pola Berpikir Negatif.....	88
	K. Bagaimana Orang Tua Dapat Membantu Anak-Anak.....	94
	L. Mendukung Anak-Anak yang Kritis Terhadap Diri Sendiri dan Cenderung Merendahkan Diri Sendiri .....	97
	M. Apa yang Dapat Dilakukan Orang Tua Untuk Membantu.....	100
<b>BAB 5</b>	<b>PERAWATAN UNTUK DEPRESI DAN GANGGUAN MOOD.....</b>	<b>103</b>
	A. Apa yang Diharapkan Dari Seorang Dokter....	104
	B. Terapi Untuk Depresi .....	105
	C. Terapi Penerimaan dan Komitmen Untuk Remaja .....	113
	D. Pengobatan Untuk Depresi.....	118

DAFTAR PUSTAKA.....	121
TENTANG PENULIS .....	123



# BAB

# 1

# PENGENALAN KEPERAWATAN KOMUNITAS

## A. Latar Belakang

### **Pengertian Keperawatan Komunitas**

Proses keperawatan tidak hanya mencakup masalah individu namun juga meliputi keluarga, kelompok serta masyarakat pada umumnya. Paradigma pelayanan keperawatan yang mengalami perubahan menjadi upaya promotif dan preventif semakin menekankan peran perawat yang tidak hanya membantu seorang individu untuk bebas dari penyakit yang diderita namun juga lebih pada menstimulasi tumbuhnya kemandirian masyarakat dalam melaksanakan upaya preventif dan promotif yang pada akhirnya mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal.

Perawat sebagai pemberi asuhan yang komprehensif mampu menekan stresor dan meningkatkan peran komunitas dalam mengatasi stresor melalui upaya pencegahan primer, sekunder dan tersier. Upaya ini dilakukan dengan memberikan asuhan keperawatan secara langsung dan sekaligus memberikan perhatian kepada masyarakat serta memberi kemampuan pada masyarakat untuk mampu mempertimbangkan pengaruh masalah kesehatan masyarakat terhadap kesehatan individu, keluarga atau kelompok. Keperawatan

# BAB 2

## PENGERTIAN DEPRESI DAN GANGGUAN SUASANA HATI

### A. Depresi

Depresi adalah suatu kondisi kesehatan mental umum yang menyebabkan seseorang berada dalam suasana hati yang sedih atau mudah tersinggung dalam jangka waktu yang sangat lama. Wajar jika anak merasa sedih ketika hal buruk terjadi, namun anak yang mengalami depresi tidak akan merasa lebih baik jika keadaan berubah. Anak-anak dan remaja yang mengalami depresi biasanya kesulitan menikmati hal-hal yang dulu mereka sukai dan memiliki energi yang rendah. Mereka mungkin memikirkan atau mencoba bunuh diri. Depresi biasanya dimulai pada masa remaja, namun anak-anak yang lebih muda juga dapat didiagnosis. Anak perempuan didiagnosis dua kali lebih sering dibandingkan anak laki-laki. Depresi dapat terjadi dalam berbagai bentuk. Gangguan di bawah ini merupakan bentuk-bentuk apa yang oleh para ahli disebut sebagai “depresi unipolar”. Istilah “unipolar” digunakan untuk membedakannya dari depresi bipolar, yang melibatkan kombinasi titik terendah dan tertinggi yang ekstrim - episode depresi bergantian dengan episod *mania* - dan ditangani secara berbeda dari bentuk depresi lainnya.

# BAB

# 3

## DEFENISI REMAJA

### A. Pengertian Remaja

Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mulai mengalami perubahan pada psikis dan fisiknya. Terjadinya perubahan kejiwaan akan menimbulkan kebingungan di kalangan remaja. Hal ini disebabkan karena pada masa remaja mulai muncul gejala emosi dan tekanan jiwa sehingga mudah menyimpang dari aturan dan norma-norma sosial yang berlaku di kalangan masyarakat. Remaja adalah suatu tahap kehidupan yang bersifat peralihan dan masa yang rawan dari pengaruh negatif. Masa remaja masa yang baik untuk mengembangkan segala potensi positif remaja memiliki seperti bakat, kemampuan dan minat.

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam tahap perkembangan manusia. Selama periode ini, berbagai perubahan terjadi, termasuk perubahan fisik dan perubahan psikologis. Masa remaja merupakan masa perubahan, perubahan dapat terjadi baik secara fisik maupun psikis. Perubahan fisik pada remaja meliputi pertumbuhan yang cepat meliputi berat dan tinggi badan, perubahan proporsi dan bentuk tubuh, serta kematangan kelenjar kelamin. Perubahan psikologis pada remaja

# BAB 4

## APA YANG HARUS DILAKUKAN JIKA ANAK REMAJA DEPRESI

### A. Bersikaplah Positif

Ketika anak-anak masih kecil, orang tua terbiasa datang dan menyelamatkan mereka kapan pun mereka membutuhkan bantuan. Seiring bertambahnya usia anak dan masalah mereka menjadi lebih kompleks, harus beralih ke peran pendukung, dan itu bisa jadi sulit. Hal ini terutama berlaku pada remaja yang sedang berjuang melawan depresi. Mereka membutuhkan bantuan untuk menjadi lebih baik, tapi pertama-tama mereka harus menginginkan bantuan itu.

Tanda-tanda anak mengalami depresi:

1. Apakah mereka merasa sedih atau mudah tersinggung hampir sepanjang hari, hampir setiap hari dalam seminggu selama setidaknya dua minggu?
2. Apakah mereka kehilangan minat pada hal-hal yang dulunya sangat mereka nikmati?
3. Apakah kebiasaan makan atau tidur mereka berubah?
4. Apakah mereka hanya punya sedikit energi, sedikit motivasi untuk melakukan banyak hal?
5. Apakah mereka merasa tidak berharga, putus asa dengan masa depan mereka, atau merasa bersalah atas hal-hal yang bukan kesalahan mereka?

# BAB

# 5

## PERAWATAN UNTUK DEPRESI DAN GANGGUAN MOOD

Mendapatkan pengobatan untuk depresi bisa terasa menakutkan. Seringkali depresi itu sendiri yang menghalangi. Seorang anak yang mengalami depresi mungkin merasa kewalahan, lelah, dan putus asa. Mereka mungkin juga secara tidak adil menyalahkan diri sendiri atau lingkungan atas apa yang mereka rasakan. Ini adalah beberapa gejala dan pemikiran khas yang menyertai depresi, dan hal ini dapat menyulitkan seseorang yang mengalami depresi untuk berbicara dan meminta bantuan, atau memercayai orang tua yang prihatin ketika mereka mengatakan bahwa pengobatan depresi dapat membantu mereka.

Namun pengobatan benar-benar *dapat* membantu anak-anak dan remaja yang berjuang melawan depresi, termasuk beberapa jenis terapi dan pengobatan yang semuanya telah terbukti efektif. Penelitian menunjukkan bahwa pengobatan yang paling efektif adalah kombinasi terapi dan pengobatan.

Wendy Nash, MD, seorang psikiater anak dan remaja, mengatakan bahwa dia menganggap terapi “hampir menjadi kebutuhan” ketika dia meresepkan obat untuk depresi, menjelaskan bahwa keterampilan yang diajarkan dalam terapi sangatlah penting. Salah satu keuntungan terapi adalah keterampilan yang dipelajari anak-anak akan selalu melekat

## DAFTAR PUSTAKA

- Aagaard L, Zito J (2016) Tren dan pola penggunaan antidepresan pada anak-anak dan remaja.
- Aagaard L, Zito J (2017) Tren penggunaan obat ADHD pada anak-anak dan remaja.
- Agustriyana, N. A., & Suwanto, I. (2017). Fully human being pada remaja sebagai pencapaian perkembangan indentitas. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1), 9-11.
- Anderson R (2000) Menilai risiko melukai diri sendiri pada remaja: perspektif psikoanalitik.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural Equation Modeling in Practice: A Review and Recommended Two-Step Approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- APHA (American Public Health Association). 1996. Standard methods for the examination of water and waste water. 20th ed. APHA, AWWA, WPCF. Washington. 4:114.
- Barclay W George. 1990. Teknik Analisa Kependudukan. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Carr, A. 2001. Family therapy; concept, Process, and Practice. New York: John Wiley & Sons.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2006. Profil Kesehatan. Jakarta: Depkes RI.
- Depkes RI. 2013. Riskesdas. Kementerian Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI.
- Fallen R & Dwi K, R. Budi. 2010. Catatan Kuliah Keperawatan Komunitas. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Faturrahman & Pratikto. (2012). Kepercayaan diri, kematangan empsi, pola asuh orang tua demokratis dan kenakalan remaja. *Jurnal Persona Psikologi Indonesia*.
- Gordis, L. 2004. *Epidemiologi* 3 rd Edition. Philadelphia: Elsevier Saunders.
- Iskandar, Jusman. 1994. *Strategi Dasar Membangun Kekuatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali.
- Kandau, G. D. (2009). "M Aziz, Aimul. 2004. *Pengantar Dasar Konsep Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Last, John M. 1988. *International Epidemiological Association*. USA: Oxford University Press.
- MacMahon, B., TF.Pugh. *Epidemiology: Principles and Methods*. Little Brown and Company. 1970.
- Mubarak, Wahit Iqbal. 2006. *Ilmu Keperawatan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Stuart, G.W. dan Laraia, M.T. 2005. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louise: Mosby Year Book.
- Stuart, G.W. Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa stuart.
- WHO. (2002). *Prevention and promotion in mental health. Mental health: evidence and reseacrh*. Geneva: Departement of Mental Health and Substance Dependence.

## TENTANG PENULIS

### **Ns. Mahathir, M.Kep., Sp.Kep.Kom.**

Seorang pengajar pada Departemen Keperawatan Jiwa Komunitas pada Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Bekerja pada Fakultas Keperawatan Sejak Tahun 2013. Pada tahun 2011 menyelesaikan Studi Sarjana Keperawatan dan pada Tahun 2012 menyelesaikan program profesi Ners di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Kemudian menyelesaikan Studi Magister Keperawatan pada Tahun 2015 pada Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia.