



# Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Volume 5 | Nomor 1 | Januari – Maret 2024

e-ISSN: 2722-5798 & p-ISSN: 2722-5801


DOI: [10.33860/pjpm.v5i1.2165](https://doi.org/10.33860/pjpm.v5i1.2165)

Website: <http://ojs.polkespalupress.id/index.php/PJPM/>

## Pendidikan Kesehatan Pencegahan Depresi Pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan di Surabaya

Anindya Arum Cempaka  , Maria Theresia Arie Lilyana

Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Surabaya, Indonesia

 Email korespondensi: [anindya@ukwms.ac.id](mailto:anindya@ukwms.ac.id)



### History Article:

### ABSTRAK

Received: 18-05-2023

Accepted: 06-07-2023

Published: 31-03-2024

### Kata kunci:

depresi;  
warga binaan  
pemasyarakatan;  
penjara.

Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) berisiko untuk mengalami depresi berat sebesar dua kali lipat dibanding populasi umum. Hal ini disebabkan karena WBP memiliki kerentanan psikologis karena status yang disandanginya sebagai narapidana yang mempunyai kesan atau stigma negatif. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah sebagai upaya promotif dan preventif khususnya bagi warga binaan pemasyarakatan dalam mempromosikan pencegahan depresi sehingga dapat mencapai kesehatan mental yang optimal. Lembaga pemasyarakatan dan WBP menjadi mitra dalam pengabdian masyarakat ini. Metode kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berbentuk pendidikan kesehatan atau penyuluhan dengan metode ceramah. Kegiatan dilakukan di Lembaga pemasyarakatan Surabaya dengan jumlah peserta lima belas orang warga binaan pemasyarakatan. Untuk menunjang keberhasilan kegiatan, digunakan media Power Point, sedangkan bahan materi pengajaran dalam bentuk leaflet dibagikan setelah acara penyuluhan. Kegiatan diakhiri dengan pengisian posttest oleh peserta untuk mengukur pemahaman peserta. Indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan peserta mengenai pencegahan depresi. Hasil Analisa data menunjukkan terdapat pengaruh pendidikan kesehatan mengenai pencegahan depresi terhadap tingkat pengetahuan peserta. Maka dapat disimpulkan kegiatan ini memberikan pengaruh pada pengetahuan peserta. Saat seseorang menerima informasi, maka akan memengaruhi tingkat pengetahuan. Sedangkan pengetahuan adalah bagian penting dalam pembentukan perilaku seseorang. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan WBP untuk mencegah depresi selama tinggal di lapas.

### Keywords:

depression;  
inmates;  
prison.

### ABSTRACT

*Correctional Inmates are at risk of experiencing significant depression twice as much as the general population. Because prisoners have psychological vulnerability because of their status as convicts with a negative impression or stigma, the purpose of this community service is as a promotive and preventive effort, especially for correctional inmates in promoting the prevention of depression so that they can achieve optimal mental health. Correctional institutions and WBP are partners in this community service. The method of community service activities is health education or counselling using the lecture method. PowerPoint media was used to support the activity's success while teaching material in leaflets was distributed after the counselling event. The activity ended with the completion of the posttest by the participants to measure the participants' understanding. The indicator of the success of this activity is the increase in participants' knowledge about depression prevention. Results of the data analysis showed an influence of health education on depression prevention on the participant's level of knowledge. So it can be concluded that this activity affects the knowledge of participants. When a person receives information, it will affect the level of knowledge. In comparison, knowledge is an essential part of forming one's behaviour. Health education is expected to increase prisoners' knowledge to prevent depression while living in prison.*



©2024 by the authors. Submitted for possible open-access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) berisiko untuk mengalami depresi berat sebesar dua kali lipat dibanding populasi umum. [Dos Santos et al., \(2019\)](#) dalam penelitiannya menyatakan satu dari tujuh warga binaan pemasyarakatan mengalami gangguan psikotik atau depresi berat. Hasil penelitian Karl Peltzer dan Supa Pengpid dari Mahidol University Thailand tahun 2019 tentang prevalensi depresi di Indonesia pada 16.204 rumah tangga menunjukkan 21,8% responden melaporkan gejala depresi sedang atau berat. Beban kesehatan akibat depresi menjadikan depresi sebagai isu kesehatan yang esensial bagi Indonesia karena menghalangi pertumbuhan ekonomi negara ([Nurtanti & Handayani, 2020](#)). Beberapa penelitian juga menyebutkan depresi ringan atau berat dialami lebih dari 50% warga binaan pemasyarakatan ([Affizal & Hazrina, 2014](#)). Survey yang dilakukan oleh WHO di 12 negara pada 22.790 warga binaan pemasyarakatan menyebutkan prevalensi kejadian depresi pada warga binaan sebesar 10% pada pria dan 12% pada wanita ([Zamroni, 2020](#)). Hal ini disebabkan karena WBP memiliki kerentanan psikologis karena status yang disandanginya sebagai narapidana yang mempunyai kesan atau stigma negatif ([Fahmi & Sukmawati, 2020](#)).

Banyak faktor yang menyebabkan depresi dan dapat berkontribusi satu dengan lainnya. Faktor penyebab depresi antara lain: faktor biologis tubuh, faktor kepribadian, dan faktor sosial yang akan memengaruhi satu sama lain. Faktor biologis dari depresi berkaitan dengan sistem limbic, ganglia basal dan hipotalamus. Gangguan mood depresi dipengaruhi pula oleh faktor biologis pada neurotransmitter yaitu norepinefrin dan serotonin yang meningkat. Faktor kepribadian individu atau psikologis misalnya pada seseorang yang mempunyai harga diri rendah atau ruminative coping. Individu yang tertekan cenderung berfokus pada rasa tertekan yang dialami lalu secara pasif lebih memilih untuk merenung daripada melakukan upaya untuk merubah situasi. Manusia saat memiliki pemikiran irasional, akan menyalahkan dirinya sendiri atas segala ketidakberuntungan yang dialami. Seseorang yang mengalami depresi menganggap dirinya tidak dapat mengendalikan kondisi lingkungannya sehingga menyebabkan rasa pesimis dan apatis. Faktor sosial pencetus depresi antara lain: kehilangan, bencana alam, melahirkan, masalah keuangan, ketergantungan narkoba atau alkohol, trauma, tuntutan dan peran sosial ([Sadock, 2020](#)). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh [Mua et al., \(2021\)](#) yang menyatakan terdapat hubungan antara kehilangan setelah bencana alam terhadap depresi. Selain itu, penelitian oleh [Febriani & Ismahmudi \(2020\)](#) menyatakan terdapat hubungan antara faktor ekonomi yaitu masalah keuangan terhadap kejadian depresi.

Menurut beberapa penelitian, terdapat beberapa faktor penyebab WBP mengalami depresi. Penelitian oleh [Nafarizka & Santoso \(2022\)](#) menyatakan WBP yang jarang dikunjungi keluarganya akan menyebabkan perasaan kurang dukungan keluarga pemicu depresi. (Pemicu depresi tinggal di lapas lainnya adalah: adanya kebiasaan sosial baru atau perubahan lingkungan misal lapas yang penuh sesak, kurangnya privasi selama berada di lapas akan memaksa WBP untuk beradaptasi.) Selain itu adanya kebiasaan sosial baru atau perubahan lingkungan misal lapas yang penuh sesak, kurangnya privasi selama berada di lapas akan memaksa WBP untuk beradaptasi. WBP yang tidak mampu beradaptasi akan meningkat kadar stres nya. Jika tingkat stres terlalu tinggi dan berlangsung lama akan menyebabkan depresi. (Depresi bagi WBP juga dipicu oleh merasa tidak bersalah atau merasa hukuman yang diterima nya tidak adil) Terdapat pula WBP yang tidak merasa bersalah atau merasa hukuman yang diterima nya tidak adil sehingga menjadi depresi. Sebaliknya perasaan bersalah yang begitu dalam juga akan menjadi pencetus depresi WBP. Vonis yang

diterima oleh WBP, misalnya vonis penjara diatas 10 tahun, penjara seumur hidup atau hukuman mati juga akan menjadi salah satu faktor pencetus depresi karena perasaan stres atau cemas berkelanjutan dalam waktu lama lebih banyak menghabiskan waktu di dalam penjara sehingga kehilangan kesempatan misalnya untuk sekolah, berkarir atau berkumpul dengan keluarga. Sedangkan penelitian oleh [Mahlomaholo et al. \(2021\)](#) dan [Alemayehu et al. \(2019\)](#) menemukan bahwa WBP yang memiliki pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu misalnya pelecehan seksual atau kekerasan dari pasangan akan lebih mudah mengalami depresi. Selain itu WBP yang memiliki kondisi fisik sakit atau sudah memiliki anak akan menjadi faktor kerentanan untuk depresi. Penelitian oleh [Santos et al. \(2019\)](#) menemukan perbedaan faktor yang memengaruhi depresi pada WBP dengan jenis kelamin berbeda. Depresi pada WBP berjenis kelamin laki-laki terkait dengan jenis kepribadian yang mudah tersinggung, agresif, memiliki riwayat kenakalan remaja, residivis dan penyalahgunaan alkohol. Sedangkan pada wanita faktor yang berhubungan dengan depresi WBP adalah memiliki masalah kesehatan fisik misal (HIV) hiv atau penyakit fisik kronis lainnya, kurangnya kunjungan dari keluarga sehingga mencetuskan kesepian yang akhirnya menjadi depresi ([Dos et al., 2019](#)).

Beck dalam [Sari et al \(2019\)](#) menyatakan depresi adalah terganggunya mood, rendahnya harga diri karena konsep diri yang negatif, gangguan emosi yang berkepanjangan yang akhirnya memengaruhi fungsi dan keadaan mental (pikiran, perasaan dan perilaku) ([Sari et al., 2019](#)). Gangguan mental berupa depresi umum ditemui dalam kehidupan di masyarakat. Stres jika tidak diselesaikan dengan baik menyebabkan individu akan mengalami depresi. Orang yang mengalami depresi akan mengalami gangguan termasuk gangguan emosional, motivasi yang berubah, perubahan fungsional, perubahan perilaku dan perubahan kognisi ([Shives, 2012](#)). Individu dengan depresi memiliki ketidaktertarikan untuk berinteraksi, berkomunikasi, mudah tersinggung serta sulit berkonsentrasi. Mereka juga merasakan hidupnya tidak memiliki arti, merasa tidak berguna, tujuan hidup yang tidak jelas, keputusasaan serta beresiko untuk melakukan suicide atau bunuh diri ([Mary C., 2014](#); [Sheila L. Videbeck, 2020](#); [Shives, 2012](#); [Stuart, 2016](#)). Kejadian bunuh tidak hanya ditemui di komunitas diluar lapas, namun banyak pula kejadian bunuh diri di dalam lapas. Menurut [Geitona & Milioni \(dalam Matondang, 2021\)](#) kondisi mental WBP harus mendapat perhatian khusus karena tingkat resiko bunuh diri WBP enam kali lipat lebih tinggi dari populasi umum. Dalam kurun waktu 2016-2018 didapatkan data sebanyak delapan puluh WBP yang melakukan bunuh diri di dalam Lembaga Pemasyarakatan. Pada tahun 2018 narapidana yang meninggal karena bunuh diri menduduki peringkat kedua sebagai penyebab meninggalnya WBP ([Hamzah et al., 2020](#)). Selain di lapas dewasa, kejadian bunuh diri juga terjadi di lapas anak-anak. Sepanjang tahun 2022 terdapat kejadian bunuh diri pada dua orang WBP di penjara anak-anak ([Patty, 2022](#); [Syahbana, 2022](#)).

Hak kemerdekaan adalah dampak signifikan yang hilang ketika individu menjalani hukuman pidana. Hal ini akan menurunkan harga diri serta menjadi stressor WBP. Stigma akibat disebut narapidana atau warga binaan pemasyarakatan berdampak bagi kepercayaan diri. Stigma tersebut dapat mengakibatkan penolakan atau kecurigaan dari masyarakat sekitar saat WBP kembali ke masyarakat. Penolakan tersebut dapat mengakibatkan mantan WBP menjadi enggan bersosialisasi dan membaur dengan masyarakat. Pembinaan di Lembaga pemasyarakatan bertujuan agar penghuni dapat sadar atas kesalahan yang diperbuatnya, serta menjadi sarana pendidikan agar pada WBP tercipta karakter positif sehingga menjadi pribadi yang lebih baik dibanding kondisi sebelumnya. Hal yang diharapkan setelah WBP kembali ke masyarakat adalah menjadi pribadi yang memiliki karakter positif dan mampu

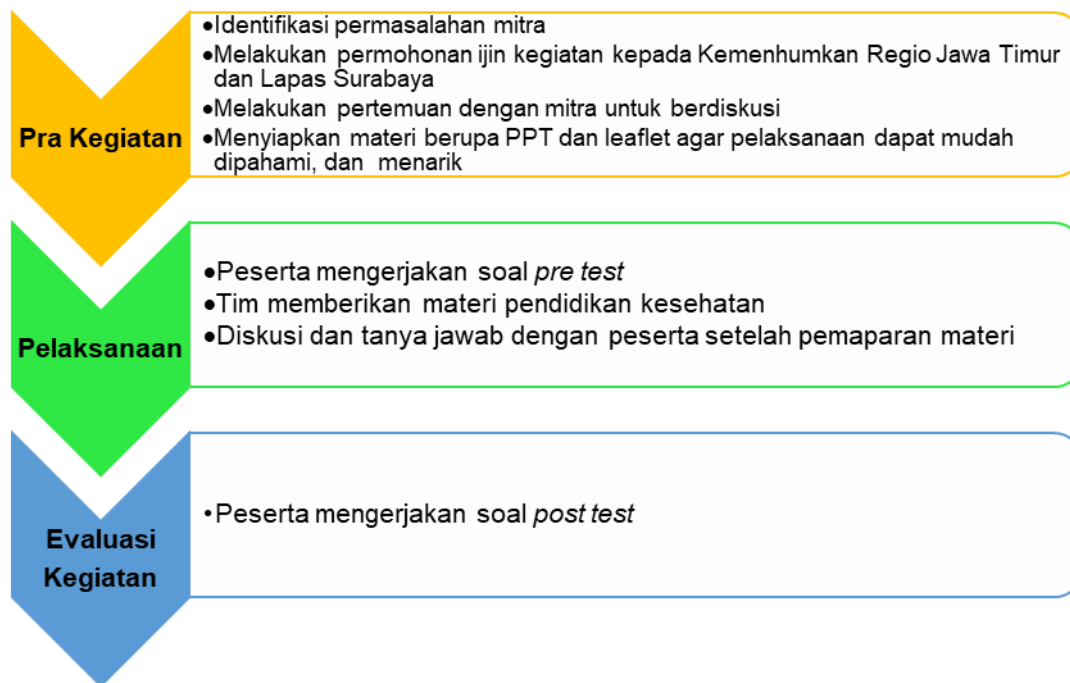
membaur menyatu dengan masyarakat dan lingkungan. Proses menjadi lebih baik di Lapas tersebut ternyata bukan hal yang mudah, karena banyak paparan budaya atau kebiasaan baru yang berbeda sehingga menimbulkan efek psikologis misalnya kecemasan, menarik diri, depresi, berpikir untuk bunuh diri, dan meningkatnya perilaku agresi (Affizal & Hazrina, 2014; Koswanto, 2020; Perkasa, 2020). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah agar tercipta kesehatan mental yang optimal sehingga menghindarkan WBP dari stres yang tinggi dan depresi.

## METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berbentuk pendidikan kesehatan atau penyuluhan dengan metode ceramah. Media Power Point dipergunakan untuk menunjang keberhasilan kegiatan, sedangkan bahan materi pengajaran dalam bentuk leaflet dibagikan setelah acara penyuluhan berlangsung. Leaflet yang dibagikan diharapkan memberikan dampak bagi peserta agar mampu mengingat kembali materi pendidikan kesehatan yang telah diberikan. Pelaksanaan dilakukan di auditorium Lembaga Pemasyarakatan Surabaya pada hari Kamis 26 Januari 2023 pukul 09.00-12.00. Sasaran peserta dalam kegiatan ini adalah warga binaan pemasyarakatan sebanyak lima belas orang dengan jenis kelamin laki-laki. Kegiatan ini melibatkan dua dosen keperawatan dari Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yaitu Anindya Arum Cempaka dan Maria Theresia Arie Lilyana sebagai pemateri dalam kegiatan penyuluhan. Sebanyak tiga orang mahasiswa dilibatkan dalam proses registrasi, pembawa acara dan fasilitator kegiatan.



Gambar 1. Leaflet Belakang Kegiatan Pendidikan Kesehatan



**Gambar 2.** Bagan Alir kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah tahap pra kegiatan yaitu dengan melakukan identifikasi permasalahan mitra, melakukan permohonan ijin kegiatan kepada Kemehumkam dan lapas serta mempersiapkan materi berupa PPT dan Leaflet. Tahap kegiatan dilakukan di auditorium Lembaga pemasyarakatan. Kegiatan diawali dengan peserta mengisi lembar pertanyaan pretest, pertanyaan yang diajukan antara lain: pengertian depresi, penyebab depresi, tanda dan gejala, pencegahan serta penatalaksanaannya sebanyak sepuluh pertanyaan. Peserta selanjutnya mendapat materi penyuluhan dan melakukan diskusi serta tanya jawab. Kegiatan diakhiri dengan pengisian posttest, pertanyaan yang diberikan antara lain: pengertian depresi, penyebab depresi, tanda dan gejala, pencegahan serta penatalaksanaannya sebanyak sepuluh pertanyaan. Posttest dilakukan setelah kegiatan penyuluhan, karena padatnya jadwal kegiatan di Lapas maka posttest dilakukan di hari yang sama. Tujuan pemberian posttest untuk mengukur pemahaman peserta Indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan peserta mengenai pencegahan depresi setelah diberikan paparan materi tentang depresi. Kuesioner pengetahuan terdiri dari 5 pertanyaan, dengan nilai terendah 0 dan tertinggi 100. Kategori penilaian dibagi menjadi 3 yaitu kurang (0-33) sedang (34-66), baik (67-100). Pengolahan data secara statistik dilakukan dengan bantuan software SPSS menggunakan uji *Wilcoxon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di auditorium Lembaga Pemasyarakatan Surabaya pada hari Kamis 26 Januari 2023 pukul 09.00-12.00. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah sebagai upaya promotif dan preventif khususnya bagi warga binaan pemasyarakatan dalam mempromosikan pencegahan depresi sehingga dapat mencapai kesehatan mental yang optimal. Kegiatan diawali dengan dengan melakukan identifikasi permasalahan mitra, melakukan permohonan ijin kegiatan kepada Kemehumkam dan Lembaga pemasyarakatan serta mempersiapkan materi berupa PPT dan Leaflet. Tahap kegiatan dilakukan di

auditorium Lembaga pemasyarakatan. Tahapan kegiatan sebagai berikut: peserta mengisi lembar pertanyaan pretest, selanjutnya penyampaian materi dan diskusi serta tanya jawab, akhir kegiatan dilakukan dengan pengisian post test oleh peserta untuk mengukur pemahaman peserta.

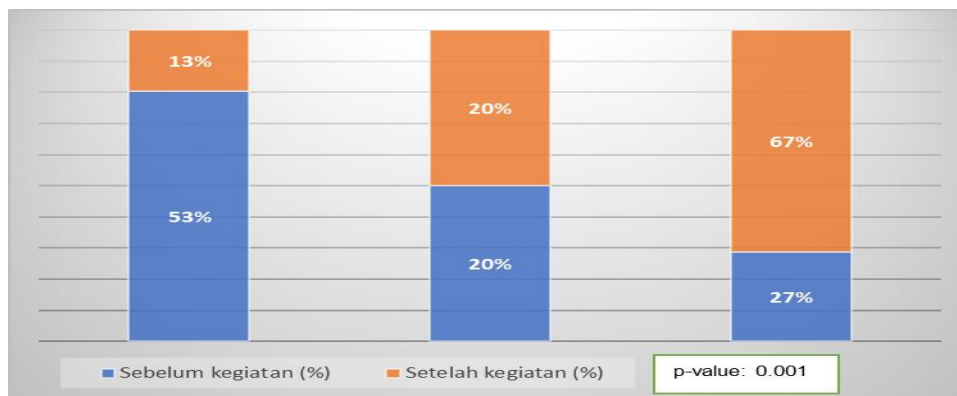


**Gambar 3.** Dokumentasi kegiatan penyampaian materi mengenai pencegahan depresi



**Gambar 4.** Dokumentasi kegiatan diskusi dan tanya jawab setelah pemaparan materi

Kegiatan penyuluhan pencegahan depresi dapat dilihat pada gambar 3. Peserta cukup antusias dalam mendengarkan materi penyuluhan karena mereka belum pernah mendapat materi tentang hal tersebut. Sedangkan pada gambar 4 terlihat peserta cukup antusias untuk bertanya, terutama mengenai topik depresi yang dapat mencetuskan bunuh diri serta pencegahan stres selama di dalam lapas. Beberapa peserta juga mengusulkan untuk diadakan pelatihan teknik rileksasi di masa mendatang sehingga mampu menurunkan stres.



**Gambar 5.** Grafik Peningkatan pengetahuan peserta pendidikan kesehatan pencegahan depresi

Analisa data diolah dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon signed rank test*. Hasilnya menunjukkan terdapat pengaruh pendidikan kesehatan mengenai pencegahan depresi terhadap tingkat pengetahuan peserta ( $p = 0.001$ ). Maka dapat disimpulkan kegiatan ini memberikan pengaruh pada pengetahuan peserta. Pengetahuan warga binaan pemasyarakatan mengenai pencegahan depresi merupakan hal yang esensial saat mereka dibina dalam wadah berupa Lembaga pemasyarakatan. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara bagi peningkatan kemampuan kognitif. Saat seseorang menerima informasi, maka akan memengaruhi tingkat pengetahuan (Budiman, 2014). Pengetahuan yang dimiliki tersebut adalah bagian penting dalam pembentukan perilaku seseorang.

Kesehatan mental warga binaan akan terpengaruh oleh status dan pengalaman selama menjadi narapidana. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya warga binaan yang membutuhkan pengobatan psikiatri. Sebuah laporan penelitian menyebutkan satu dari tujuh warga binaan pemasyarakatan mengalami gangguan psikotik atau depresi berat (Fazel & Seewald, 2012). Beberapa penelitian juga menyebutkan depresi ringan atau berat dialami lebih dari 50% warga binaan pemasyarakatan (Affizal & Hazrina, 2014). Penelitian menunjukkan banyaknya warga binaan yang mengalami depresi, namun data di Indonesia masih belum ada dan menjadi fenomena gunung es. Karena biasanya saat di dalam penjara, prioritas penanganan penyakit lebih diberikan pada penyakit akut yang berhubungan dengan fisik daripada problem penyakit kronis kejiwaan (Benavides et al., 2019).

Mengapa proses penahanan di penjara berkontribusi terhadap kejadian depresi belum secara jelas dapat dijabarkan, karena kurangnya penelitian mendalam mengenai hal tersebut. Narapidana yang tinggal di lembaga pemasyarakatan yang *over capacity* akan memiliki akses yang lebih terbatas pada fasilitas yang ada. Fasilitas ruang kunjungan bagi keluarga atau teman yang terbatas mampu memicu depresi bagi WBP. Kunjungan dari keluarga atau teman diharapkan mampu mempertahankan hubungan social. Gangguan dalam mempertahankan hubungan sosial memengaruhi koping stres warga binaan, sehingga narapidana yang tinggal di Lembaga pemasyarakatan dengan fasilitas kunjungan lebih baik akan mampu menjadi salah satu pencegahan stres. Depresi pada WBP terjadi karena adanya perbedaan budaya di lingkungan Lapas, kondisi Lapas yang kelebihan kapasitas, kurangnya fasilitas kesehatan, kondisi hidup yang tidak higienis, kualitas makanan yang buruk, kekerasan fisik atau verbal antar sesama narapidana, pemakaian obat terlarang, kurangnya privasi, dan kurangnya waktu untuk rileks (Kaloeti et al., 2018; Reta et al., 2020). Depresi menyebabkan suasana hati yang buruk, ketidakmampuan untuk menikmati aktivitas, gangguan tidur karena rutinitas yang terjadwal, kelelahan, lekas marah, penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi, dan perasaan bersalah (Cabeldue et al., 2019). Depresi berat dapat memicu keinginan bunuh diri, yang menjadi penyebab untuk kematian lebih dari 800.000 orang setiap tahun di seluruh dunia. Secara global, sekitar 300 juta orang menderita depresi (Alemayehu et al., 2019). Banyak kerugian yang diakibatkan oleh buruknya kesehatan mental WBP dalam penjara, diantaranya petugas akan kesulitan dalam mengatur narapidana yang mengalami perburukan kesehatan mental. Narapidana yang mengalami perburukan kesehatan mental juga akan lebih mudah melanggar aturan, terlibat penyerangan (agresifitas), mengalami kecelakaan, dan memperburuk kualitas hidup (Edgemon & Clay-Warner, 2019; Wardani et al., 2021). Maka penting untuk melakukan diagnosis dini depresi sebagai pencegahan gejala yang ditimbulkan jika depresi sudah semakin parah (Sari, 2020).

Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk menyebarkan pesan, meneguhkan keyakinan, sehingga peserta tidak hanya memiliki kesadaran, pengetahuan serta mengerti, tetapi juga mau melaksanakan anjuran yang diharapkan bagi peningkatan status kesehatannya dan mencegah suatu penyakit (Amir, 2021). Peningkatan pengetahuan WBP mengenai pencegahan depresi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mengenal dan mencegah depresi. Tujuan akhir adalah meningkatkan kesadaran WBP untuk melakukan pencegahan depresi serta mempunyai pola pikir yang sehat dan positif. Pendidikan kesehatan adalah upaya agar tercipta perilaku kondusif bagi kesehatan. Pendidikan kesehatan berupaya supaya individu sadar dan mengetahui cara memelihara kesehatan, pencegahan hal yang merugikan kesehatan, dan mencari pertolongan atas kondisi kesehatan yang dialami. Pendidikan yang tepat akan meningkatkan 3 domain perilaku yaitu kognitif (*cognitive*

domain), afektif (*affective domain*), dan psikomotor (*psychomotor domain*) (Nurtanti & Ratnasari, 2016). Pendidikan tentang kesehatan jiwa adalah tahapan awal bertambahnya wawasan individu yang dapat membentuk sikap dalam menghadapi situasi. Pendidikan kesehatan yang mudah dipahami jika direspon secara positif oleh peserta, baik dalam sikap maupun perilaku (*practice*) diharapkan berdampak pada berkurangnya tingkat stres sebagai pencegahan depresi. Tindakan pencegahan lebih baik daripada mengobati disebabkan biaya dalam pencegahan lebih rendah dan murah dibanding saat mengobati. Selain itu waktu yang dibutuhkan saat proses mengobati relatif lebih lama (Zendrato, 2020).

Implikasi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan lembaga pemyarakatan dapat melakukan deteksi dini stres, kecemasan dan depresi pada WBP sehingga dapat berkolaborasi dengan petugas klinik untuk mencegah keadaan yang lebih buruk. Lapas juga dapat mengadakan serangkaian kegiatan yang berdampak bagi pencegahan depresi misalnya dengan kegiatan manajemen stres. Beberapa kegiatan manajemen stres sederhana yang mudah dan murah dapat dilakukan di dalam lapas misalnya melalui pemutaran musik rileksasi, pelatihan rileksasi napas dalam, berolahraga rutin, memelihara hewan, berkebun, melakukan hobi di bidang seni dan kegiatan konseling oleh tenaga medis di lapas. WBP dengan depresi yang tidak diobati dapat memberikan tugas tambahan bagi pegawai lapas karena cenderung memicu pertengkaran atau tindakan agresif merugikan lainnya. Penguatan layanan kesehatan mental di lapas akan meningkatkan kemampuan WBP sehingga dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan bermasyarakat setelah keluar dari penjara yang selanjutnya mengurangi kemungkinan WBP masuk kembali ke dalam penjara atau menjadi residivis.

## SIMPULAN DAN SARAN

Warga Binaan Pemasyarakatan beresiko mengalami depresi karena berbagai factor seperti: stressor selama tinggal di lapas (terbatasnya akses kontak dengan keluarga dan kesehatan), hilangnya kebebasan dan stigma negatif dari masyarakat. Depresi berdampak negatif bagi kualitas hidup penderitanya, maka tindakan promotif dan preventif melalui Pendidikan kesehatan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan WBP untuk mencegah depresi selama tinggal di lapas. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan terdapat pengaruh pendidikan kesehatan mengenai pencegahan depresi terhadap tingkat pengetahuan peserta Saran: Pendidikan kesehatan secara berkesinambungan dapat dilakukan secara rutin untuk meningkatkan pengetahuan WBP dan meningkatkan kemampuan beradaptasi selama tinggal di lingkungan baru yaitu lapas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Affizal, A., & Hazrina, M. N. (2014). Stress and Depression : A Comparison Study between Men and Women Inmates in Peninsular Malaysia. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(2), 153–160. Retrieved from <https://www.ijhssnet.com/journal/index/2269>.
- Alemayehu, F., Ambaw, F., & Gutema, H. (2019). Depression and associated factors among prisoners in Bahir Dar Prison, Ethiopia. *BMC Psychiatry*, 19(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2071-1>.
- Amir, A. dkk. (2021). Penerapan 3M dalam Mencegah Penularan Covid-19 di Desa Lonjoboko Kabupaten Gowa. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 1(01), 1–4. Retrieved from <https://ideapengabdianmasyarakat.ideajournal.id/index.php/ipm/article/view/1>.



- Benavides, A., Chuchuca, J., Klaic, D., Waters, W., Martín, M., & Romero-Sandoval, N. (2019). Depression and psychosis related to the absence of visitors and consumption of drugs in male prisoners in Ecuador: A cross sectional study. *BMC Psychiatry*, 19(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2227-z>
- Budiman, A. R. (2014). *Kapita Selekt Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan (Kapita selekta : knowledge and Attitude Questionnaire in Health Research)*. Jakarta: Salemba medika. Retrieved from <https://penerbitsalemba.com/buku/08-0193-kapita-selekta-kuesioner>.
- Cabeldue, M., Blackburn, A., & Mullings, J. L. (2019). Mental Health Among Incarcerated Women: An Examination of Factors Impacting Depression and PTSD Symptomology. *Women and Criminal Justice*, 29(1), 52–72. <https://doi.org/10.1080/08974454.2018.1433099>.
- Dos Santos, M. M., dos Santos Barros, C. R., & Andreoli, S. B. (2019). Correlated factors of depression among male and female inmates. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 22(554553), 1–14. <https://doi.org/10.1590/1980-549720190051>.
- Edgemon, T. G., & Clay-Warner, J. (2019). Inmate Mental Health and the Pains of Imprisonment. *Society and Mental Health*, 9(1), 33–50. <https://doi.org/10.1177/2156869318785424>.
- Fahmi, A. Y., & Sukmawati, R. (2020). Hubungan Koping Religius Dengan Tingkat Depresi Pada Warga Binaan Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Surya Muda*, 2(2), 110–118. <https://doi.org/10.38102/jsm.v2i2.60>.
- Fazel, S., & Seewald, K. (2012). Severe mental illness in 33 588 prisoners worldwide: Systematic review and meta-regression analysis. *British Journal of Psychiatry*, 200(5), 364–373. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.096370>.
- Febriani, R. D. A., & Ismahmudi, R. (2020). Hubungan Penghasilan dan Status Perkawinan dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Wonorejo Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(2), 767–771. Retrieved from <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/969>.
- Hamzah, I., Muhammad, A., Subarkah, M. Z., & Rama, T. A. (2020). *Psikologi Penjara : Penerapan Psikologi dalam Proses Pemasyarakatan*. Surabaya: Ainun Media. Retrieved from [https://books.google.co.id/books/about/Psikologi\\_Penjara\\_Penerapan\\_Psikologi\\_da.htm?id=92cOEAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/Psikologi_Penjara_Penerapan_Psikologi_da.htm?id=92cOEAAQBAJ&redir_esc=y).
- Kaloeti, D. V. S., Rahmandani, A., Salma, S., F. La Kahija, Y., & Sakti, H. (2018). Gambaran Depresi Warga Binaan Pemasyarakatan X. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 115. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.4156>.
- Koswanto, A. (2020). Pendampingan Pastoral Bagi Narapidana Yang Akan Berakhir Masa Tahanan (Tinjauan Aspek Sosial). *VOX DEI: Jurnal Teologi Dan Pastoral*, 1(2), 160–173. <https://doi.org/10.46408/vxd.v1i2.37>.
- Mahlomaholo, P. M., Wang, H., Xia, Y., Wang, Y., Yang, X., & Wang, Y. (2021). Depression and Suicidal Behaviors Among HIV-Infected Inmates in Lesotho: Prevalence, Associated Factors and a Moderated Mediation Model. *AIDS and Behavior*, 25(10), 3255–3266. <https://doi.org/10.1007/s10461-021-03330-9>.
- Mary C., T. D. S. (2014). *Psychiatric Mental Health Nursing*. Boston: F.A. Davis Company. Retrieved from [https://books.google.co.id/books/about/Psychiatric\\_Mental\\_Health\\_Nursing.html?id=do5sBAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/Psychiatric_Mental_Health_Nursing.html?id=do5sBAAQBAJ&redir_esc=y).
- Matondang, W. P. (2021). Kondisi Mental Yang Dialami Narapidana Anak Dan Upaya Penanggulangannya Agar Bisa Kembali Ke Dalam Kehidupan Bermasyarakat. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 408–420. <https://doi.org/10.31604/jips.v8i2.2021.303-309>.
- Mua, E. L., Sekeon, R. A., Anggreyni, M., (2021). Kehilangan Pasca Bencana Alam Menyebabkan Depresi Pada Masyarakat Di Kota Palu. *Pustaka Khatulistiwa*, 2(2), 40–46. Retrieved <https://journal.stik-ij.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/74>.

- Nafarizka, M. A., & Santoso, I. (2022). Faktor yang dapat mempengaruhi depresi pada narapidana di lapas. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(4), 1483–1490. <https://doi.org/10.31604/jips.v8i5.2021.1220-1232>.
- Nurtanti, S., & Handayani, S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Deteksi Dini dan Pencegahan Depresi di SMK Muhammadiyah Baturetno. *Warta LPM*, 24(1), 134–144. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i1.10007>.
- Nurtanti, S., & Ratnasari, N. Y. (2016). Efektivitas Penerapan Pendidikan Kesehatan Pola Asuh Sehat Mental terhadap Perkembangan Psikososial Anak Usia 3-6 Tahun. *Profesi*, 13(2), 31–37. Retrieved from <https://ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/view/117>.
- Patty, R. R. (2022, October 10). Napi Anak Lapas Ambon Ditemukan Meninggal di Dalam Tahanan, Diduga Bunuh Diri. *Kompas.Com*. Retrieved from <https://regional.kompas.com/read/2022/10/10/121116278/napi-anak-lapas-ambon-ditemukan-meninggal-di-dalam-tahanan-diduga-bunuh?page=all>.
- Perkasa, R. A. P. (2020). Optimalisasi Pembinaan Narapidana dalam Upaya Mengurangi Overcapacity Lembaga Pemasyarakatan. *Wajah Hukum*, 4(1), 108. <https://doi.org/10.33087/wjh.v4i1.175>.
- Reta, Y., Getachew, R., Bahiru, M., Kale, B., Workie, K., & Gebreegziabhere, Y. (2020). Depressive symptoms and its associated factors among prisoners in Debre Berhan prison, Ethiopia. *PLoS ONE*, 15(3), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220267>
- Sadock, B. J. (2020). *Buku Ajar Psikiatri Klinis Kaplan & Sadock Edisi 2*. Jakarta: EGC. Retrieved from <https://egcmedbooks.com/buku/detail/1175/buku-ajar-psikiatri-klinis-kaplan-ed-2>.
- Sari, I. W., Adi, M. S., & Andriany, M. (2019). Gejala Depresi pada Warga Binaan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 10–16. <https://doi.org/10.14710/hnhs.2.2.2019.10-16>.
- Sari, R. A. (2020). Literature Review: Depresi Postpartum. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 167. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i1.1586>.
- Sheila L. Videbeck. (2020). *Psychiatric mental health nursing (8th edition)*. New York: Lippincot Williams & Wilkins. Retrieved from [https://books.google.co.id/books/about/Psychiatric\\_Mental\\_Health\\_Nursing.html?id=5xx-EAAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/Psychiatric_Mental_Health_Nursing.html?id=5xx-EAAAQBAJ&redir_esc=y).
- Shives, L. R. (2012). *Basic concepts of psychiatric mental health nursing*. New York: Lippincott Williams & Wilkins. Retrieved from [https://books.google.co.id/books/about/B.asic\\_Concepts\\_of\\_Psychiatric\\_mental\\_Hea.html?id=3gA4ncoe3gYC&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/B.asic_Concepts_of_Psychiatric_mental_Hea.html?id=3gA4ncoe3gYC&redir_esc=y).
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Elsevier. Retrieved from [https://books.google.co.id/books/about/Prinsip\\_dan\\_Praktik\\_Keperawatan\\_Kesehata.html?id=WamJEAAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/Prinsip_dan_Praktik_Keperawatan_Kesehata.html?id=WamJEAAAQBAJ&redir_esc=y).
- Syahbana, P. (n.d.). Geger, Napi Anak di Palembang Tewas Gantung Diri dalam Lapas. *Detik.Com*. Retrieved from <https://www.detik.com/sumut/hukum-dan-kriminal/d-6387304/geger-napi-anak-di-palembang-tewas-gantung-diri-dalam-lapas>.
- Wardani, R. A., Arismawati, D. F., & Mayasari, B. (2021). Latihan Senam Yoga Pada Lansia Untuk Mencegah Depresi Pada Penderita Diabetes Melitus Di Posyandu Lansia Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 132–137. <https://doi.org/https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.124>.
- Zamroni, Z. (2020). Depresi Pada Warga Binaan Pemasyarakatan (Wbp) Kasus Pembunuhan Di Lembaga Pemasyarakatan X. *Proyeksi*, 15(1), 98. <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.98-109>.
- Zendrato, W. (2020). Gerakan Mencegah Daripada Mengobati Terhadap Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and Development*, 8(2), 242–248. Retrieved from <https://journal.stik-ij.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/74>.