

BAB VI

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan analisis data tentang pemberdayaan keluarga sebagai upaya pencegahan depresi pada remaja di Kabupaten Deli Serdang, dapat ditarik beberapa hal penting kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu:

1. Pola interaksi orang tua dengan remaja yang mengalami depresi dapat dilihat dari peran keluarga yang berhubungan dengan depresi remaja yaitu pola asuh dukungan emosional dan dukungan instrumental.
2. Faktor-faktor yang berhubungan dengan depresi pada remaja terdapat 4 faktor yaitu faktor keluarga yaitu kurangnya informasi pencegahan, kurangnya pengetahuan keluarga dan tidak ada modul edukasi keluarga. Faktor media sosial yaitu *bullying online*, penggunaan internet berlebihan dan tekanan emosional di media sosial. Faktor lingkungan dan pendidikan yaitu berupa tekanan akademik dan kurangnya intervensi disekolah serta layanan kesehatan yang kurang dari sisi preventif dan layanan kesehatan jiwa yang masih kurang.
3. Sudah dihasilkan desain model pencegahan depresi pada remaja sebagai bentuk pola asuh pencegahan depresi pada remaja.
4. Model pencegahan depresi pada remaja dapat diterima oleh perawat jiwa komunitas untuk edukasi keluarga adalah Model SAHABAT TATI.
5. Model SAHABAT TATI untuk pemberdayaan keluarga telah terbukti signifikan terhadap pencegahan depresi pada remaja yang berarti terjadi peningkatan pemahaman pada orang tua setelah diaplikasikan model ini.
6. Berdasarkan diagram *fishbone*, didapatkan bahwa kurangnya komunikasi dan dukungan keluarga, tekanan akademik, serta pengaruh media sosial merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya depresi pada remaja di Kabupaten Deli Serdang.

6.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil temuan di lapangan terutama terkait dengan masih banyak pemahaman orang tua yang rendah terhadap pola asuh dalam pencegahan depresi pada

remaja di Kabupaten Deli Serdang, dengan ini disampaikan beberapa rekomendasi penting:

2. Kepada Dinas Kesehatan dan puskesmas di Kabupaten Deli Serdang, direkomendasikan untuk meningkatkan program penyuluhan oleh perawat jiwa komunitas agar dapat meminimalkan tingkat depresi pada remaja melalui posyandu remaja dengan melibatkan orang tua dalam sesi edukasi untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya pola asuh yang sehat dan mendukung remaja.
3. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan di wilayah lain dengan budaya yang berbeda untuk mengeksplorasi pengaruh program edukasi pola asuh positif, sesuai dengan hasil penelitian yang mendukung pola asuh untuk menjaga kesehatan mental remaja.
4. Melakukan kegiatan layanan konseling keluarga gratis atau berbiaya terjangkau, dengan fokus pada membantu orang tua memahami kebutuhan emosional remaja.
5. Sebagai upaya untuk meningkatkan akses pelayanan kesehatan jiwa bagi remaja, diperlukan rekomendasi agar pemerintah daerah dapat memfasilitasi pembuatan BPJS Kesehatan secara menyeluruh, khususnya bagi keluarga yang kurang mampu, sehingga tidak ada kendala biaya dalam mendapatkan layanan kesehatan mental. Selain itu, disarankan agar setiap puskesmas memiliki tenaga profesional khusus seperti dokter spesialis kedokteran jiwa (Sp.KJ), atau minimal menjalin kerja sama rujukan yang aktif dengan rumah sakit jiwa terdekat, agar penanganan depresi pada remaja dapat dilakukan secara tepat, cepat, dan berkelanjutan. Langkah ini diharapkan dapat memperkuat peran puskesmas sebagai garda terdepan dalam pelayanan kesehatan jiwa masyarakat.
6. Kepada pihak sekolah, direkomendasikan agar program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) diperkuat dengan memasukkan kegiatan pencegahan depresi pada remaja melalui skrining kesehatan jiwa rutin, penyuluhan tentang kesehatan mental, serta pelatihan konselor sebaya. Guru BK perlu dilibatkan secara aktif agar dapat menjadi pendamping remaja dalam mengenali gejala awal depresi, meningkatkan keterampilan komunikasi, serta membangun lingkungan sekolah yang ramah kesehatan jiwa.
7. Kepada masyarakat dan lingkungan sosial, direkomendasikan untuk menciptakan ekosistem yang mendukung kesehatan mental remaja dengan membentuk

komunitas remaja sehat yang berbasis kegiatan positif seperti olahraga, seni, dan kegiatan sosial. Tokoh masyarakat, pemuda, dan organisasi sosial dapat dilibatkan sebagai mitra dalam mengurangi stigma terhadap depresi dan memperkuat jejaring dukungan sosial bagi remaja.

8. Berdasarkan hasil fishbone diagram, direkomendasikan agar program pencegahan depresi pada remaja juga difokuskan pada penguatan komunikasi dan peran keluarga dalam memberikan dukungan emosional, mengurangi tekanan akademik, serta membimbing penggunaan media sosial secara sehat. Upaya ini dapat dilakukan melalui kolaborasi antara pihak sekolah, puskesmas, dan keluarga, sehingga tercipta lingkungan yang harmonis dan suportif bagi remaja untuk menjaga kesehatan mentalnya.

