RELAKSASI AUTOGENIK SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO

As Shafa Nur Hasna Kusuma[1], Riyani Wulandari[2]
kusumahasna77@gmail.com
Prodi DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: Fenomena penuaan penduduk di Indonesia meningkatkan masalah kesehatan mental lansia, dengan prevalensi depresi nasional mencapai 42,5%. Jika tidak ditangani kondisi ini menurunkan fungsi aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif menggunakan media edukasi video yang efektif meningkatkan pengetahuan lansia dalam menurunkan depresi. **Tujuan**: Membuat luaran berupa media video animasi. **Metode**: Pengembangan media memanfaatkan aplikasi Canva dan Capcut untuk proses pengeditan video sekaligus pembuatan animasi. **Hasil:** Luaran ini menghasilkan video animasi berjudul "Cegah Depresi di Masa Tua dengan Relaksasi Autogenik" berdurasi 8 menit 37 detik. Materi video mencakup pengertian, manfaat, indikasi dan kontra indikasi, waktu pelaksanaan, alat dan bahan, serta langkah-langkah relaksasi autogenik yang benar. **Kesimpulan:** Media video animasi "Cegah Depresi di Masa Tua dengan Relaksasi Autogenik" dapat menjadi sarana edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai cara menurunkan tingkat depresi yang benar.

Kata Kunci: *Depresi, Lansia, Relaksasi Autogenik*