



SKRINING DAN EDUKASI KESEHATAN MENTAL LANSIA MELALUI PHQ-9 DAN GAD-7 DI HARI KESEHATAN MENTAL SEDUNIA 2025

MENTAL HEALTH SCREENING AND EDUCATION FOR OLDER ADULTS USING PHQ-9 AND GAD-7 ON WORLD MENTAL HEALTH DAY 2025

Veli Sungono^{*,} Rohana Uly Pradita Siregar¹, Darien Alfa Cipta¹, Gabriela Ellenzy¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Pelita Harapan

*Penulis Korespondensi: vsungono@gmail.com

Abstract: *This community service activity aimed to increase awareness, early detection, and mental health literacy among the elderly through depression and anxiety screening using the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) and Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7), as well as mental health education. The activity was conducted in Community Tangerang, on October 10, 2025, in commemoration of World Mental Health Day, involving approximately 30 participants, with 14 elderly individuals who agreed to participate in the screening. The implementation methods included the completion of the PHQ-9 and GAD-7 questionnaires, the delivery of educational material on elderly mental health, and an interactive discussion and Q&A session. Screening results showed that 64.3% of respondents had minimal to mild depressive symptoms, while 64.3% exhibited minimal to mild anxiety levels. Participants demonstrated high enthusiasm during discussions, and some shared personal experiences related to stress, loneliness, and sleep disturbances. This activity emphasizes the importance of early detection of mental disorders within elderly communities. Proper education can enhance both individual and family understanding and preparedness in maintaining mental and emotional balance in later life.*

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, deteksi dini, dan literasi kesehatan mental pada lansia melalui skrining depresi dan kecemasan menggunakan Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) dan Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7), serta edukasi kesehatan jiwa. Kegiatan dilaksanakan di Tangerang, pada 10 Oktober 2025, bertepatan dengan Hari Kesehatan Mental Sedunia, melibatkan sekitar 30 peserta, dengan 14 orang lansia yang bersedia mengikuti skrining. Metode pelaksanaan mencakup pengisian kuesioner PHQ-9 dan GAD-7, penyampaian edukasi mengenai kesehatan mental lansia, dan sesi diskusi serta tanya jawab interaktif. Hasil skrining menunjukkan bahwa 64,3% responden memiliki gejala depresi ringan-minimal, sedangkan 64,3% menunjukkan tingkat kecemasan ringan-minimal. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam sesi diskusi, dan sebagian menyampaikan pengalaman pribadi terkait stres, kesepian, dan gangguan tidur. Kegiatan ini menegaskan pentingnya deteksi dini gangguan mental di komunitas lansia. Edukasi yang tepat mampu meningkatkan pemahaman dan kesiapan individu serta keluarga dalam menjaga keseimbangan mental-emosional pada usia lanjut.

Kata Kunci: Lansia, Kesehatan Mental, PHQ-9, GAD-7, Pengabdian Masyarakat

1. PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup di Indonesia menyebabkan jumlah populasi lansia terus meningkat. Berdasarkan Badan Pusat Statistik proporsi penduduk berusia di atas 60 tahun mencapai 11,75% dan diproyeksikan meningkat hingga 19,9% pada tahun 2045 (Badan Pusat Statistik, 2025). Seiring dengan bertambahnya usia, muncul berbagai tantangan kesehatan fisik dan mental yang memengaruhi kualitas hidup.

Menurut Riskesdas 2018, sekitar 6,5% lansia usia 55–64 tahun, 8,0% usia 65–74 tahun, dan 8,9% di atas 75 tahun mengalami gejala depresi (Kementerian Kesehatan, 2019). Gangguan

*Corresponding author, vsungono@gmail.com



kecemasan dan depresi sering kali tidak terdiagnosis karena dianggap sebagai bagian normal dari proses penuaan (National Institute on Aging, n.d.). Kondisi ini dapat memperburuk kesehatan fisik, meningkatkan risiko penyakit kronis, serta menurunkan kemandirian.

Literatur menunjukkan bahwa kegiatan promotif dan preventif berbasis komunitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Aktivitas fisik seperti senam lansia atau kegiatan sosial terbukti menurunkan skor depresi dan meningkatkan kualitas hidup (Prabandari, Murti, & Prasetya, 2020). Di sisi lain, intervensi psikososial seperti edukasi kesehatan mental dan skrining menggunakan alat sederhana seperti PHQ-9 dan GAD-7 dapat membantu mengidentifikasi risiko secara cepat dan efisien di tingkat komunitas (Steinman et al., 2025).

Kegiatan pengabdian ini diselenggarakan dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Mental Sedunia (World Mental Health Day) 2025. Tujuannya adalah untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat lansia mengenai pentingnya menjaga keseimbangan mental dan mendorong mereka melakukan deteksi dini terhadap gejala depresi maupun kecemasan.

2. METODE

Kegiatan dilaksanakan di kawasan urban Kabupaten Tangerang, wilayah perumahan dengan populasi lansia cukup aktif. Program dilaksanakan oleh dosen Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (UPH) dengan dukungan mahasiswa koas sebagai fasilitator lapangan. Tidak terdapat kolaborasi dengan lembaga eksternal, namun kegiatan mendapat dukungan penuh dari komunitas warga setempat.

Kegiatan berlangsung pada 10 Oktober 2025 dan dihadiri sekitar 30 peserta. Dari jumlah tersebut, 14 orang lansia bersedia mengikuti skrining PHQ-9 dan GAD-7 secara lengkap. Pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

1. Skrining Kesehatan Mental menggunakan PHQ-9 untuk depresi dan GAD-7 untuk kecemasan.
2. Edukasi Kesehatan Jiwa Lansia, mencakup topik: pengenalan gejala depresi, kecemasan, gangguan tidur, cara menjaga pikiran positif, serta pentingnya aktivitas sosial dan spiritual.
3. Diskusi dan Tanya Jawab, di mana peserta aktif berbagi pengalaman pribadi terkait perasaan cemas, kehilangan pasangan, dan kesulitan tidur.

*Corresponding author, vsungono@gmail.com



Durasi kegiatan adalah ± 2 jam dalam satu sesi. Data hasil skrining dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

3. HASIL

Sebanyak 14 lansia mengikuti skrining PHQ-9 dan GAD-7 secara lengkap. Mayoritas responden adalah perempuan (85,7%), dengan rata-rata usia 63,1 tahun (SD 8,9) dan rentang usia 50–84 tahun. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan S1 (42,9%), yang menunjukkan tingkat literasi yang relatif baik dalam memahami materi edukasi kesehatan. Karakteristik ini mencerminkan profil lansia perkotaan yang aktif dalam kegiatan komunitas sosial dan memiliki akses terhadap informasi kesehatan yang memadai.

Rerata skor PHQ-9 adalah $4,29 \pm 5,25$ dengan median 2 (rentang 0–19). Secara umum, mayoritas responden berada dalam kategori depresi minimal hingga ringan. Sebanyak dua peserta (14,2%) menunjukkan gejala depresi kategori sedang hingga cukup berat yang memerlukan perhatian dan tindak lanjut lebih lanjut.

Tabel 1 Hasil PHQ-9

Kategori Depresi	Rentang Skor	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak/Minimal	0-4	9	64.3
Ringan	5-9	3	21.4
Sedang	10-14	1	7.1
Cukup Berat	15-19	1	7.1
Berat	20-27	0	0

Rerata skor GAD-7 adalah $3,71 \pm 4,33$, dengan median 2 (rentang 0–15). Sebagian besar peserta menunjukkan tingkat kecemasan rendah. Sebanyak dua peserta (14,2%) menunjukkan tingkat kecemasan sedang hingga berat dan disarankan untuk mendapatkan rujukan konseling atau evaluasi lebih lanjut.

Tabel 2. Hasil GAD-7

*Corresponding author, vsungono@gmail.com



Kategori Kecemasan	Rentang Skor	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak/Minimal	0-4	9	64.3
Ringan	5-9	3	21.4
Sedang	10-14	1	7.1
Berat	≥ 15	1	7.1

Selama sesi edukasi dan diskusi, peserta menunjukkan partisipasi aktif. Beberapa lansia berbagi pengalaman mengenai kehilangan pasangan, perasaan cemas terhadap kesehatan, serta gangguan tidur yang sering dialami. Beberapa peserta juga menyampaikan bahwa mereka merasa lebih “lega” setelah memahami bahwa gejala yang dialami merupakan kondisi yang dapat dikenali dan dikelola. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai deteksi dini, tetapi juga memperkuat interaksi sosial antar peserta.



Gambar 1. Penyampaian Materi oleh Spesialis Kedokteran Jiwa

*Corresponding author, vsungono@gmail.com



Gambar 2. Foto Bersama Kegiatan Skrining dan Edukasi Kesehatan Mental Lansia

4. DISKUSI

Hasil skrining menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat depresi dan kecemasan dalam kategori minimal hingga ringan. Temuan ini sejalan dengan yang menyatakan bahwa keterlibatan rutin dalam aktivitas sosial berhubungan dengan penurunan skor depresi pada lansia (Ryu et al., 2021). Partisipasi aktif dalam komunitas diduga berperan sebagai faktor protektif terhadap gangguan suasana hati.

Meskipun mayoritas peserta berada dalam kategori rendah, terdapat sekitar 14,2% responden yang menunjukkan gejala depresi sedang–cukup berat dan kecemasan sedang–berat. Proporsi ini menunjukkan bahwa skrining komunitas tetap diperlukan karena gangguan mental pada lansia sering kali tidak terdeteksi. Penelitian serupa menunjukkan bahwa isolasi sosial dan kesepian merupakan faktor risiko utama timbulnya depresi pada lansia (Domènech-Abella et al., 2017). Oleh karena itu, intervensi berbasis komunitas memiliki peran strategis dalam pencegahan.

Dari sisi biologis, aktivitas kelompok dan dukungan sosial diketahui dapat meningkatkan sekresi endorfin serta menurunkan kadar kortisol yang berperan dalam stres kronis (Issalillah & Aisyah, 2022). Selain itu, latihan fisik ringan yang dikombinasikan dengan interaksi sosial efektif dalam menurunkan gejala kecemasan pada populasi usia lanjut (de Oliveira, Souza, Rodrigues, Fett, & Piva, 2019).

Antusiasme peserta selama sesi diskusi menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang komunikatif dapat mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan jiwa. Hal ini sejalan dengan rekomendasi WHO yang menekankan pentingnya promosi kesehatan mental berbasis komunitas

*Corresponding author, vsungono@gmail.com



untuk meningkatkan well-being dan memperkuat dukungan sosial (World Health Organization, 2025).

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa skrining sederhana menggunakan PHQ-9 dan GAD-7 dapat diterapkan secara efektif di tingkat komunitas. Selain memberikan gambaran awal kondisi psikologis lansia, kegiatan ini juga berfungsi sebagai intervensi promotif yang memperlambat jejerang sosial. Temuan ini memperkuat literatur bahwa promosi kesehatan mental berbasis masyarakat mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kualitas hidup lansia (Elhag, Niechcial, Potter, & Gow, 2025).

5. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat dalam rangka Hari Kesehatan Mental Sedunia 2025 di kawasan urban Kabupaten Tangerang berhasil memberikan edukasi dan deteksi dini kesehatan jiwa pada lansia. Dari 14 responden yang disaring, mayoritas memiliki gejala depresi dan kecemasan pada tingkat ringan hingga minimal.

Kegiatan ini menegaskan bahwa skrining dan edukasi singkat berbasis komunitas dapat menjadi langkah strategis dalam upaya promotif-preventif kesehatan mental lansia. Disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara rutin, disertai pelibatan Puskesmas dan kader Posyandu Lansia untuk keberlanjutan pemantauan kesehatan jiwa di komunitas.

DAFTAR REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2025). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin. Retrieved October 23, 2025, from <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0%20MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--2023.html>
- de Oliveira, L. D. S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 41(1), 36–42. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>
- Domènech-Abella, J., Lara, E., Rubio-Valera, M., Olaya, B., Moneta, M. V., Rico-Urbe, L. A.,

*Corresponding author, vsungono@gmail.com



- ... Haro, J. M. (2017). Loneliness and depression in the elderly: the role of social network. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(4), 381–390.
<https://doi.org/10.1007/S00127-017-1339-3>/METRICS
- Elhag, S., Niechcial, M. A., Potter, L., & Gow, A. J. (2025). Exploring the impact of community-based interventions on healthy older adults' physical health, psychological wellbeing, and social connections: A systematic review. *Ageing Research Reviews*, 111, 102784.
<https://doi.org/10.1016/J.ARR.2025.102784>
- Issalillah, F., & Aisyah, N. (2022). The Elderly and the Determinants of Stress. *Journal of Social Science Studies*, 2(1), 9–12. Retrieved from
<https://jos3journals.id/index.php/jos3/article/view/17>
- Kementerian Kesehatan. (2019). Laporan Risdas 2018 Nasional. Retrieved October 23, 2025, from <https://repository.kemkes.go.id/book/1323>
- National Institute on Aging. (n.d.). Depression and Older Adults. Retrieved October 23, 2025, from <https://www.nia.nih.gov/health/mental-and-emotional-health/depression-and-older-adults>
- Prabandari, F., Murti, B., & Prasetya, H. (2020). Associations between Physical Activity, Depression, and Quality of Life in Elderly: Meta-Analysis | Journal of Epidemiology and Public Health. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 05(04). Retrieved from
<https://jepublichealth.com/index.php/jepublichealth/article/view/348>
- Ryu, E., Jenkins, G. D., Wang, Y., Olfson, M., Talati, A., Lepow, L., ... Biernacka, J. M. (2021). The importance of social activity to risk of major depression in older adults. *Psychological Medicine*, 53(6), 2634. <https://doi.org/10.1017/S0033291721004566>
- Steinman, L., Phal, O., Srou, R., Ung, K., LoGerfo, J., Veith, R. C., & Harachi, T. W. (2025). Improving recognition of common mental health disorders in Cambodia: Validation of the PHQ-9 and GAD-7 and development of a brief mental health screener. *PLOS Mental Health*, 2(4), e0000228. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PMEN.0000228>
- World Health Organization. (2025). Mental health of older adults. Retrieved October 23, 2025, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

*Corresponding author, vsungono@gmail.com