

Tips Mudah dan Singkat Cegah Depresi

dari Ilmuwan: Caranya...

Reporter: **Afrilia Suryanis**

Editor: **Amri Mahbub**

Sabtu, 2 Desember 2017 14:51 WIB



Ilustrasi depresi. Shutterstock

TEMPO.CO, Sydney - Makin banyak saja orang yang mengalami [depresi](#). Data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan, setidaknya kini jumlah mereka di dunia kurang-lebih mencapai 300 juta orang. Jumlah itu naik sekitar 18 persen dalam rentang sepuluh tahun terakhir.

Nah, kalau angka itu lancar terus melaju, bukan mustahil depresi akan terus naik pangkat untuk menjadi penyakit nomor dua tertinggi pada 2020. Saat ini, menurut WHO, gangguan depresi berada pada urutan keempat.

Namun, tenang, ada kabar baiknya, kok. Penelitian yang dilakukan Black Dog Institute, sebuah rumah sakit jiwa di New South Wales, Australia, menyebutkan bahwa depresi bisa diusir dengan cara yang amat mudah, yakni rutin berolahraga selama satu jam dalam seminggu. Cara ini dapat mencegah depresi pada masa depan.

Hasil penelitian yang diterbitkan dalam *American Journal of Psychiatry* itu menyatakan bahwa sejumlah latihan kecil dapat melindungi diri terhadap depresi dan menjaga kesehatan mental. Manfaat ini bisa dirasakan kaum pria atau wanita, berapa pun usianya.

"Kami telah mengetahui bahwa olahraga memiliki peran dalam mengobati gejala depresi, tapi ini adalah pertama kalinya kami dapat mengukur potensi pencegahan aktivitas fisik dalam hal mengurangi tingkat depresi pada masa depan," kata peneliti utama, psikiater

Samuel Harvey dari Black Dog Institute dan University of New South Wales di Australia.

Baca: [Mewarnai, Hobi Baru yang Bisa Mengusir Depresi](#)

Dalam penelitian ini, tim yang terdiri atas ilmuwan dari Inggris, Australia, dan Norwegia itu menggunakan data dari Health Study of Nord-Trøndelag County--salah satu survei kesehatan berbasis populasi terbesar dan terlengkap yang pernah dilakukan--yang dilakukan antara Januari 1984 dan Juni 1997. Jumlah sampel yang dipakai adalah dari 33 ribu orang dewasa.

Kelompok peserta yang sehat diminta untuk melaporkan frekuensi latihan yang mereka ikuti dan intensitasnya. Mereka juga diminta untuk menuliskan kondisi yang dialaminya, apakah terengah-engah atau berkeringat, sesak napas dan berkeringat, atau melelahkan diri sendiri. Pada tahap tindak lanjut, mereka diminta mengisi kuesioner untuk mengetahui kecemasan atau depresi yang muncul.

Tim peneliti juga memperhitungkan variabel yang mungkin mempengaruhi hubungan antara olahraga dan penyakit jiwa umum. Ini termasuk faktor sosial-ekonomi dan demografi, penggunaan zat, indeks massa tubuh, penyakit fisik baru, serta dukungan sosial yang dirasakan. Hasil penelitian pun menunjukkan bahwa orang yang sama sekali tidak berolahraga sejak awal memiliki 44 persen kemungkinan mengalami depresi, dibanding dengan mereka yang giat berolahraga satu sampai dua jam seminggu.

Terhadap mereka yang mengalami depresi, tim menemukan bahwa sekitar 12 persen kasus tersebut bisa dicegah jika peserta hanya melakukan satu jam aktivitas fisik setiap minggu. Data ini juga sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan arah yang sama.

"Kami masih berusaha untuk menentukan secara pasti mengapa olahraga dapat memiliki efek perlindungan ini. Namun kami yakin ini berasal dari dampak gabungan berbagai manfaat fisik dan sosial dari aktivitas fisik," ujarnya.

Baca: [Ini 8 Makanan Penghilang Depresi](#)

Harvey juga menegaskan, hasil tersebut sangat penting karena perubahan gaya hidup yang kecil pun dapat menuai manfaat kesehatan mental yang signifikan. "Dengan gaya hidup yang tidak banyak berubah menjadi norma di seluruh dunia dan membuat tingkat depresi meningkat," kata Harvey.

Menurut Survei Kesehatan Australia, 20 persen orang dewasa Australia tidak melakukan aktivitas fisik reguler, dan lebih dari sepertiga menghabiskan kurang dari 1,5 jam per minggu untuk aktif secara fisik.

Pada saat yang sama, sekitar 1 juta orang Australia mengalami depresi, dengan satu dari lima orang Australia berusia 16-85 mengalami penyakit jiwa setiap tahun. Hasil ini, Harvey melanjutkan, berpotensi untuk mengintegrasikannya ke dalam rencana kesehatan mental individu dan kampanye kesehatan masyarakat yang lebih luas.

"Jika kita dapat menemukan cara untuk meningkatkan aktivitas fisik populasi, meski dengan jumlah kecil, akan membawa dampak fisik dan mental yang besar serta keuntungan sehat," ujarnya.

Baca: [Depresi dan Cemas Tingkatkan Jumlah Pasien Insomnia](#)

Simak artikle menarik lainnya tentang cara mencegah [depresi](#) hanya di kanal [Tekno Tempo.co](#).

AMERICAN JOURNAL OF PSCHIATRI | SCIENCE DAILY | SCIENCE ALERT