

ABSTRAK

Kampanye Penanggulangan Depresi Ringan Melalui Lari Pagi Pada Remaja

Gangguan mental emosional atau kata lain dari istilah distres psikologik (depresi), dimana keadaan seseorang mengalami perubahan psikologis, berbeda dengan gangguan jiwa berat, gangguan mental emosional ini dapat dialami semua orang pada keadaan tertentu. Gangguan ini dapat pulih seperti semula, tetapi gangguan ini dapat menjadi gangguan yang lebih serius apabila tidak berhasil ditanggulangi, yang akan menjadi gangguan jiwa berat. Beberapa dokter mengakui obat anti depresan tidak selalu efektif, juga menimbulkan efek samping pada penggunanya, dan mereka memilih cara lain untuk melakukan pengobatan yaitu melalui melakukan beberapa aktivitas pada pagi hari seperti olahraga secara teratur, dan mendapatkan hasil suasana hati penderita menjadi lebih baik. Nyatanya olah raga teratur memiliki efek sama dengan obat anti depresan untuk meredakan gejala pada depresi ringan. Dengan dibuatnya perancangan kampanye sosial mengenai pola hidup sehat dengan metode Olahraga pagi untuk menanggulangi depresi ringan yang dibantu dengan media *Mobile app* juga media pendukung lainnya yang mana diharapkan dapat menanggulangi dan mencegah terjadinya depresi ringan pada remaja secara terus-menerus, diharapkan masyarakat mengetahui bahwa depresi ringan dapat diatasi dengan lari pagi.

Keywords: Depresi Ringan, kampanye, lari pagi, *Mobile app*