

## Tinjauan Pustaka

## Efektivitas Intervensi Berbasis *Self-Help* dalam Penatalaksanaan Depresi: Sebuah Tinjauan Pustaka

Naufal Revaldy Fauzan<sup>1</sup>, Baiq Zaskia Maudina<sup>1</sup>, Ruhaniah Najwa Salsabila<sup>1</sup>, Alifia Sabira Putri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

\*Korespondensi: [naufalrevaldy1234@gmail.com](mailto:naufalrevaldy1234@gmail.com)

### Abstrak

**Pendahuluan:** Depresi merupakan masalah kesehatan mental dengan prevalensi tinggi dan berisiko menyebabkan bunuh diri. Keterbatasan akses layanan profesional mendorong pengembangan intervensi mandiri atau *self-help* sebagai solusi mengatasi depresi. Tinjauan pustaka ini dilakukan untuk menelaah berbagai pendekatan *self-help* yang umum digunakan, mengevaluasi bukti efektivitasnya, serta mengidentifikasi kelebihan, keterbatasan, dan implementasi.

**Metode:** Studi ini berupa tinjauan pustaka terhadap literatur ilmiah dan tinjauan sistematik serta meta-analisis terkait intervensi *self-help* untuk depresi. Sumber yang dibahas meliputi artikel penelitian, artikel review, dan pedoman terkini yang relevan hingga 15 tahun terakhir.

**Pembahasan:** Tinjauan pustaka ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa pendekatan *self-help* untuk menangani depresi, seperti *mindfulness*, *expressive writing*, *behavioral activation*, serta pola hidup sehat. Beberapa pendekatan ini memiliki efek positif untuk menurunkan gejala depresi. Metode *self-help* untuk mengatasi depresi memiliki kelebihan dalam aksesibilitas, fleksibilitas, dan kemandirian. Namun, terdapat keterbatasan juga berupa variabilitas kualitas intervensi, rendahnya literasi dan kemampuan digital, serta efektivitas yang cenderung lebih rendah dibandingkan terapi depresi oleh tenaga profesional.

**Simpulan:** Terapi depresi berbasis *self-help* dapat menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan emosional apabila dilaksanakan secara tepat, terstruktur, dan konsisten. Pendekatan ini cocok sebagai intervensi awal atau sebagai pelengkap ketika akses ke layanan profesional terbatas. Namun demikian, diperlukan penelitian lanjutan untuk menstandarkan protokol implementasi, menilai efektivitas jangka panjang, dan mengembangkan strategi yang efektif agar manfaatnya dapat dimaksimalkan secara aman dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** depresi; intervensi mandiri; kesehatan mental; *self-help*; terapi depresi

# Effectiveness of Self-Help Based Interventions for the Management of Depression: A Literature Review

## Abstract

**Introduction:** Depression is a mental health problem with a high prevalence and a risk of causing suicide. Limited access to professional services has driven the development of self-help interventions as a solution for managing depression. This literature review was conducted to examine commonly used self-help approaches, evaluate the evidence of their effectiveness, and identify their advantages, limitations, and implementation considerations.

**Method:** This study is a literature review of scientific articles, systematic reviews, and meta-analyses related to self-help interventions for depression. Sources reviewed include research articles, review papers, and current guidelines relevant within the past 15 years.

**Discussion:** The review indicates that several self-help approaches exist for addressing depression, such as mindfulness, expressive writing, behavioral activation, and healthy lifestyle practices. Some of these approaches have a positive effect on reducing depressive symptoms. Self-help methods offer advantages in terms of affordability, flexibility, and autonomy. However, there are limitations, including variability in the quality of interventions, lack of literacy and digital skills, and effectiveness that tends to be lower compared with therapy delivered by professional providers.

**Conclusion:** Self-help-based depression therapies can reduce depressive symptoms and improve emotional well-being when implemented correctly, in a structured way, and consistently; this approach is suitable as an initial intervention or as an adjunct when access to professional services is limited. However, further research is needed to standardize implementation protocols, evaluate long-term effectiveness, and develop effective strategies to maximize their benefits safely and sustainably.

**Keywords:** depression; self-help interventions; mental health; non-pharmacological therapy; depression management

## 1. PENDAHULUAN

Depresi saat ini menjadi salah satu isu kesehatan mental yang paling banyak dialami. Prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 1,4% dan paling

tinggi terjadi pada kelompok berusia 15 sampai 24 tahun.<sup>1</sup> Data terbaru menunjukkan pada tahun 2025 sekitar 4% dari seluruh populasi dunia mengalami depresi.<sup>2</sup> Kesehatan mental

didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan individu untuk menghadapi tekanan hidup, bekerja secara efektif, dan berperan aktif dalam masyarakatnya.<sup>1</sup> Sementara itu, depresi merupakan suatu kondisi gangguan mental yang ditandai oleh gejala seperti perubahan suasana hati, hilangnya ketertarikan terhadap aktivitas, perasaan bersalah, gangguan pada pola tidur atau nafsu makan, kelelahan, serta kesulitan dalam berkonsentrasi.<sup>3</sup>

Depresi merupakan penyebab bunuh diri yang cukup tinggi. Individu dengan gangguan depresi memiliki keinginan lima kali lebih besar untuk bunuh diri dibandingkan mereka yang tidak mengalami depresi. Bunuh diri sering disebabkan karena minimnya akses pengobatan pada penderita gangguan depresi. Oleh karena itu, perlu dilakukan penanganan yang tepat dan cepat pada penderita depresi.<sup>1</sup>

Tujuan dari penanganan depresi adalah untuk meredakan gejala depresi, mempermudah proses pemulihan agar individu dapat kembali menjalani kehidupan normal, serta mencegah agar kondisi depresi tidak semakin parah yang berakibat fatal. Terapi depresi dapat diberikan secara non-farmakologi maupun farmakologi.<sup>4</sup> Salah satu terapi depresi non-farmakologi adalah melalui terapi

self-help. Terapi *self-help* didefinisikan sebagai salah satu konsep *self-care* yang digunakan untuk membantu individu memperbaiki suasana hati dan mencapai kondisi emosional yang lebih positif.<sup>5</sup> Terdapat beberapa pendekatan *self-help* untuk menangani depresi, seperti *mindfulness*, *expressive writing*, *behavioral activation*, serta pola hidup sehat.

Berdasarkan tingginya angka kejadian depresi yang memerlukan penanganan khusus, perlu dikaji lebih dalam mengenai terapi depresi berbasis *self-help*. Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya penanganan depresi sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental dan mendukung proses pemulihan yang berkelanjutan.

## 2. METODE

Studi ini berupa tinjauan pustaka terhadap literatur ilmiah dan tinjauan sistematik serta meta-analisis terkait intervensi *self-help* untuk depresi. Sumber yang dibahas meliputi artikel penelitian, artikel review, dan pedoman terkini yang relevan. Metode pencarian database yang digunakan adalah *Google Scholar*. Sumber yang digunakan relevan dari tahun 2010 hingga tahun 2025 dengan menggunakan kata kunci, seperti depresi; intervensi mandiri; kesehatan mental; *self-help*; terapi depresi.

### 3. PEMBAHASAN

#### Definisi Terapi Depresi Berbasis *Self-Help*

Terapi depresi berbasis *self-help* merupakan suatu bentuk terapi untuk menyelesaikan persoalan pribadi atau emosional individu tanpa bantuan dari orang lain. *Self-help* memiliki tujuan untuk dapat membantu individu dalam memahami karakter dirinya sendiri dan membantu individu dalam memperbaiki diri secara mental, emosional, fisik, maupun spiritual. Terapi *self-help* dalam menangani depresi dirancang agar dapat dilakukan secara mandiri oleh individu tanpa keterlibatan langsung dari tenaga profesional.<sup>6</sup>

#### Karakteristik Terapi Depresi Berbasis *Self-Help*

Karakteristik utama dari terapi ini adalah aksesibilitas, fleksibilitas waktu, dan biaya yang lebih terjangkau. Terapi ini sering diberikan melalui buku panduan, modul cetak, atau platform digital seperti aplikasi dan situs web interaktif. Intervensi ini memungkinkan individu untuk memahami hubungan antara pikiran, perasaan, perilaku, serta mempelajari strategi untuk mengatasi pikiran negatif dan meningkatkan kegiatan positif secara mandiri.<sup>7</sup> Terapi *self-help* juga memberikan rasa kontrol dan kemandirian bagi individu yang berdampak positif terhadap

peningkatan *self-efficacy* serta pencegahan kekambuhan.<sup>8</sup>

#### Kelebihan dan Kekurangan Terapi Depresi Berbasis *Self-Help*

Terapi *self-help* dalam menangani depresi pastinya memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan terapi ini, antara lain dapat mengurangi kekambuhan, mengurangi gejala depresi melalui pengobatan mandiri, dan mengubah pikiran yang mendasari depresi.<sup>9</sup> Sementara itu, kekurangan terapi *self-help* sering diakibatkan oleh faktor usia. Intervensi *self-help* memerlukan pemahaman terhadap konten edukasi yang diberikan serta petunjuk untuk meningkatkan keterampilan yang membantu menurunkan tingkat depresi. Bagi beberapa tingkat usia hal tersebut cukup sulit dilakukan. Faktor selanjutnya yaitu kurangnya kemampuan untuk menggunakan gadget dalam mengakses media *self-help* secara daring.<sup>5</sup>

#### Pendekatan Terapi Depresi Berbasis *Self-Help*

Terdapat beberapa pendekatan terapi *self-help* untuk menangani depresi. Beberapa diantaranya yaitu *mindfulness*, *expressive writing*, *behavioral activation*, dan pola hidup sehat.

#### *Mindfulness*

*Mindfulness* merupakan terapi dengan memposisikan seseorang secara sengaja untuk memfokuskan perhatian pada apa yang terjadi saat ini tanpa menghakimi apapun yang dirasakannya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* bisa memberikan manfaat psikologis, seperti membantu mengatur emosi serta mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.<sup>10</sup>

*Mindfulness-based stress reduction* adalah program pengurangan stres berbasis *mindfulness* yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn pada tahun 1980. Program ini berlangsung selama delapan minggu berturut-turut yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan serta mengurangi stres. Peserta mengikuti kelas kelompok setiap minggu selama sekitar dua jam. Mereka belajar berbagai teknik meditasi yang bersifat non-spiritual untuk membantu mengelola stres. Teknik-teknik tersebut mencakup *hatha yoga*, *body scan*, latihan pernapasan, dan meditasi duduk. Selain itu, peserta juga diberi tugas rumah yaitu melakukan latihan yoga dan meditasi selama 45 menit setiap hari selama enam hari dalam seminggu dengan bantuan rekaman audio panduan. Mereka juga diminta melakukan *mindfulness* tambahan selama 15 menit setiap hari menggunakan buku panduan. Pada minggu

keenam, peserta mengikuti retreat selama delapan jam. Tujuan dari latihan harian ini adalah agar *mindfulness* menjadi keterampilan yang bisa digunakan sepanjang hidup untuk menjaga kesehatan mental dan fisik.<sup>11</sup>

Salah satu teknik meditasi utama dalam program *Mindfulness-based stress reduction* adalah *body scan* atau pemindaian tubuh. Teknik ini dilakukan dengan posisi berbaring dan fokusnya adalah menyusuri tubuh dengan perhatian penuh. Dalam meditasi ini, peserta diarahkan untuk membayangkan kesadaran penuh kasih yang dimulai dari ujung jari kaki dan secara perlahan bergerak ke atas melewati kaki, panggul, perut, dada, tangan, lengan, bahu, leher, hingga ke wajah dan kepala. Selama proses ini, peserta perlu menyadari bagian-bagian tubuh tertentu, seperti jantung, tenggorokan, atau panggul yang mungkin menyimpan emosi atau kenangan tertentu. Dengan melakukan terapi ini secara mandiri akan memberi kebebasan bagi peserta untuk lebih lama memusatkan perhatian pada bagian tubuh yang punya makna pribadi. Sebuah studi *functional magnetic resonance imaging* menemukan bahwa meditasi pemindaian tubuh dapat meningkatkan kesadaran interoseptif dengan meningkatkan hubungan antara jaringan pusat perhatian dan *gyrus frontal*.<sup>11</sup>

Berdasarkan beberapa penelitian, *mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan gejala depresi maupun stres. Penelitian yang dilakukan oleh Ju *et al.* pada tahun 2022 menunjukkan bahwa dibandingkan kelompok kontrol, kelompok yang mengikuti intervensi online *self-help mindfulness* selama empat minggu mengalami penurunan tingkat stres yang lebih besar ( $p < 0,001$ ).<sup>12</sup>

### **Expressive Writing**

*Expressive writing* atau menulis ekspresif didefinisikan sebagai bentuk psikoterapi kognitif dengan teknik menuangkan pikiran dan emosi terdalam terkait pengalaman yang tidak menyenangkan ke dalam tulisan, seperti dalam bentuk jurnal atau buku harian. Tujuannya adalah membantu individu memproses peristiwa emosional, mengorganisir narasi diri, dan mengurangi beban kognitif.<sup>13</sup>

Terapi menulis ekspresif dilaksanakan dengan meminta penderita untuk menuliskan pemikiran dan perasaan terdalam mereka mengenai pengalaman hidup yang traumatis, masalah pribadi, atau emosi yang secara signifikan memengaruhi diri dan kehidupan mereka. Kegiatan ini biasanya dilakukan selama tiga hingga empat hari berturut-turut, dengan setiap sesi berlangsung antara 15 hingga 30 menit.<sup>13</sup>

Terdapat beberapa tahapan dalam menulis ekspresif. Pertama, tahap *recognition*, yaitu meningkatkan kondisi pikiran, perasaan, dan konsentrasi individu. Kedua, tahap *examination*, yaitu menulis peristiwa tertentu dengan spesifik. Selanjutnya, dilanjutkan dengan tahap *feedback*, yaitu refleksi terhadap tulisannya sehingga mendorong kesadaran dan menginspirasi perilaku, sikap, atau nilai baru, serta membuat partisipan memperoleh pemahaman yang lebih tentang dirinya. Pada akhirnya, partisipan diharapkan mengaplikasikan pengetahuan baru atau hasil refleksinya ke dalam dunia nyata.<sup>14</sup>

Berdasarkan beberapa penelitian, diketahui bahwa *expressive writing* efektif dalam mengurangi depresi. Penelitian oleh Danarti *et al.* pada tahun 2018 melaporkan bahwa pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan depresi bernilai  $p < 0,001$  yang artinya terapi menulis ekspresif dapat berkontribusi signifikan terhadap penurunan tingkat depresi pada remaja. Sementara itu, penelitian oleh Pratiwi pada tahun 2024 juga menyimpulkan bahwa terdapat penurunan depresi yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikannya *expressive writing therapy* ( $p = 0,042$ ).<sup>13</sup>

### **Behavioral Activation**

*Behavioral activation* atau aktivasi perilaku adalah salah satu bentuk psikoterapi untuk pasien depresi yang bertujuan untuk membuat pasien kembali melakukan aktivitas positif, mengurangi aktivitas negatif, dan membuat pasien mendapatkan *reward* dari perilakunya. Contoh kegiatan yang dapat dilakukan, misalnya berkumpul bersama teman, melakukan hobi, membersihkan rumah, serta menghentikan kebiasaan buruk. Hal ini dilakukan dengan menjadwalkan aktivitas positif dan membantu pasien mengenali dan melawan aktivitas negatif. *Reward* yang ditekankan adalah kepuasan dan perasaan menyenangkan ketika berhasil melakukan target perilaku.<sup>15</sup> *Behavioral activation* menggunakan prinsip depresi sebagai akibat rendahnya tingkat aktivitas sehari-hari dan berkurangnya penguatan positif atau *reinforcement* dari lingkungan sehingga terapi ini mendorong pasien menjadwalkan kegiatan bermakna serta mencegah perilaku menghindar yang justru memperparah kondisi depresi.<sup>16</sup>

Beberapa penelitian empiris mendukung efektivitas dari *behavioral activation*. Sebuah meta-analisis oleh Cuijpers *et al.* pada tahun 2023 yang melibatkan puluhan RCT melaporkan bahwa aktivasi perilaku memiliki efek besar untuk mengurangi gejala depresi.<sup>17</sup> Penelitian yang

dilakukan oleh Uphoff *et al.* pada tahun 2020 juga menyatakan *behavioral activation* sebagai terapi depresi terbukti efektif untuk menangani gejala depresi pada dewasa.<sup>18</sup>

### **Pola Hidup Sehat**

Terapi depresi berbasis *self-help* yang berfokus pada perubahan pola hidup sehat terbukti efektif dalam memperbaiki gejala dan prognosis depresi. Komponen dalam pola hidup sehat yang dapat menurunkan depresi meliputi diet sehat, tidur yang cukup, aktivitas fisik teratur, tidak merokok, dan tidak mengonsumsi alkohol. Selain itu, menghabiskan waktu di ruang terbuka hijau dan bekerja dengan jam kerja teratur juga membantu meningkatkan kesehatan mental. Penelitian oleh Cao *et al.* pada tahun 2024 menunjukkan bahwa skor *Healthy Lifestyle Score* yang mencakup domain gaya hidup sehat berperan penting dalam mengurangi risiko kekambuhan dan kematian akibat depresi.<sup>19</sup>

Dalam bidang *nutritional psychiatry*, pola makan sehat seperti diet mediterania yang kaya buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, dan makanan rendah gula dikaitkan dengan suasana hati yang lebih baik. Sebuah meta-analisis yang dilakukan oleh Firth *et al.* pada tahun 2019 menunjukkan bahwa intervensi diet memberikan perbaikan yang signifikan pada gejala depresi dibandingkan kelompok kontrol.<sup>20</sup>

Noetel *et al.* pada tahun 2024 menyimpulkan bahwa gaya hidup sehat dapat mengurangi kemungkinan kekambuhan depresi, bahkan pada mereka yang tidak menggunakan obat antidepresan. Gaya hidup sehat memiliki dampak yang lebih besar bila dikombinasikan dengan terapi farmakologis. Gaya hidup sehat dapat menurunkan stres oksidatif dan peradangan serta meningkatkan kadar serotonin. Namun, aktivitas fisik berlebihan dapat meningkatkan risiko kekambuhan akibat stres fisiologis.<sup>21</sup>

Latihan fisik merupakan komponen penting dalam gaya hidup sehat yang terbukti efektif mengurangi gejala depresi dan mencegah kekambuhan depresi. Berbagai studi dan meta-analisis menunjukkan bahwa aktivitas fisik, baik aerobik, latihan kekuatan, maupun aktivitas ringan seperti berjalan kaki dapat berperan sebagai antidepresan alami dan meningkatkan kesehatan mental.<sup>22</sup> Blumenthal *et al.* pada tahun 2023 menekankan pentingnya latihan fisik pada penderita *major depressive disorder* untuk meningkatkan kepercayaan diri, kualitas hidup, fungsi kognitif, dan kualitas tidur.<sup>23</sup> Pendekatan pola hidup sehat untuk mengatasi depresi sangat dianjurkan, baik sebagai terapi utama maupun pelengkap pengobatan psikologis.<sup>24</sup>

#### 4. KESIMPULAN

Terapi depresi berbasis *self-help*, seperti *mindfulness*, *expressive writing*, *behavioral activation*, dan perubahan pola hidup sehat memiliki potensi menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan emosional bila dilaksanakan secara tepat, terstruktur, dan konsisten. Keunggulan utama intervensi ini adalah aksesibilitas, fleksibilitas, dan kemandirian pelaksanaan sehingga berguna sebagai alternatif atau pelengkap ketika akses ke layanan profesional terbatas.

Terapi depresi berbasis *self-help* merupakan opsi yang baik sebagai intervensi awal atau sebagai kombinasi terapi lainnya, terutama bila dapat diakses secara mudah. Namun demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai standar implementasi, efektivitas jangka panjang, dan strategi untuk mengurangi hambatan pada akses terapi.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023: Dalam Angka. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI; 2023.
2. World Health Organization. Depressive disorder (depression) [Internet]. Geneva: World Health Organization; 29 August 2025 [cited 2025 Dec 29].

- Available from: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/depression>
3. World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva: WHO; 2017.
  4. InformedHealth.org (IQWiG). Depression: Learn more – How is depression treated? [Internet]. Germany: Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG). [updated 2024 Apr 15]. Available from: <https://www.informedhealth.org>.
  5. Alicia A, Yudiarso A. Intervensi berbasis self-help daring kurang efektif untuk menurunkan depresi: sebuah meta-analisis. *MediaPsi*. 2023;9(2):140–151.
  6. Jauharah F, et al. Profil tingkat self-help siswa sekolah menengah atas (SMA). *G-Couns: J Bimbingan Konseling*. 2024;8:1108–1113.
  7. Karyotaki E, et al. Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: a systematic review and individual patient data network meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. 2021;78(4):361–371.
  8. Bakker D, Kazantzis N, Rickwood D, Rickard N. A randomized controlled trial of three smartphone apps for enhancing public mental health. *Behav Res Ther*. 2018;109:75–83.
  9. Gautam M, Tripathi A, Deshmukh D, Gaur M. Cognitive behavioral therapy for depression. *Indian J Psychiatry*. 2020;62(Suppl 2):S223–S229.
  10. Lau WKW, Leung MK, Wing YK, Lee TMC. Potential mechanisms of mindfulness in improving sleep and distress. *Mindfulness*. 2018;9(2):547–555.
  11. Roll SC, Hardison ME, Vigen C, Black DS. Mindful body scans and sonographic biofeedback as preparatory activities to address patient psychological states in hand therapy: a pilot study. *Hand Ther*. 2020;25(3):98–106.
  12. Ju R, Chiu W, Zang Y, Hofmann SG, Liu X. Effectiveness and mechanism of a 4-week online self-help mindfulness intervention among individuals with emotional distress during COVID-19 in China. *BMC Psychol*. 2022;10:149.
  13. Danarti NK, Sugiarto A, Sunarko S. Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan depresi, cemas, dan stres pada remaja di panti rehabilitasi sosial PSMP Antasena Magelang. *J Ilmu Keperawatan Jiwa PPNI*. 2018;1(1):48–61.
  14. Nurmawati, Agdah AH. Expressive writing therapy pada siswa broken home. *Syntax Literate: J Ilmiah Indonesia*. 2022;7(4):4944–4954.
  15. Martell CR, Soha D, Ruth HD. Behavioral activation for depression. New York: The Guilford Press; 2010.
  16. Janssen NP, Hendriks GJ, Baranelli CT, Lucassen P, Oude Voshaar R, Spijker J, Huibers

- MJH. How does behavioural activation work? A systematic review of the evidence on potential mediators. *Psychother Psychosom.* 2021;90(2):85–93.
17. Cuijpers P, Karyotaki E, Harrer M, Stikkelbroek Y. Individual behavioral activation in the treatment of depression: a meta-analysis. *Psychother Res.* 2023;33(7):886–897.
  18. Uphoff E, Ekers D, Robertson L, Dawson S, Sanger E, South E, Samaan Z, Richards D, Meader N, Churchill R. Behavioural activation therapy for depression in adults. *Cochrane Database Syst Rev.* 2020;7:CD013305.
  19. Cao Z, Min J, Xiang YT, Wang X, Xu C. Healthy lifestyle and the risk of depression recurrence requiring hospitalisation and mortality among adults with pre-existing depression: a prospective cohort study. *BMJ Ment Health.* 2024;27(1):e300915.
  20. Firth J, Marx W, Dash S, Carney R, Teasdale SB, Solmi M, et al. The effects of dietary improvement on symptoms of depression and anxiety: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychosom Med.* 2019;81(3):265–280.
  21. Noetel M, Sanders T, Gallardo-Gómez D, Taylor P, Del Pozo Cruz B, van den Hoek D, et al. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ.* 2024;384:e075847.
  22. Schuch FB, Vancampfort D, Richards J, Rosenbaum S, Ward PB, Stubbs B. Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. *J Psychiatr Res.* 2016;77:42–51.
  23. Blumenthal JA, Rozanski A. Exercise as a therapeutic modality for the prevention and treatment of depression. *Prog Cardiovasc Dis.* 2023;77:50–58.
  24. Pearce M, Garcia L, Abbas A, Strain T, Schuch FB, Golubic R, et al. Association between physical activity and risk of depression: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry.* 2022;79(6):550–559.