

PENGARUH TERAPI *REMINISCENCE* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA

Cucu Rokayah¹, Kuslan Kusnandar¹, Monica Hendrayanti Putri¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bandung
cucurokayah611@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan depresi pada lansia agar tidak berkembang menjadi masalah yang semakin berat dan serius, membutuhkan dukungan yang menyeluruh dari berbagai pihak untuk membantu lansia menuntaskan tugas-tugas perkembangan dengan berhasil. Terapi *Reminiscence* baik secara individu maupun kelompok belum pernah diberikan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Pertiwi, oleh karena itu peneliti berminat untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan pengaruh Terapi kelompok *Reminiscence* pada lansia yang mengalami depresi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. Jenis penelitian ini menggunakan *quasi experiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah 29 responden. Teknik sampling dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan *total sampling*. Kusioner menggunakan *Geriatrik/Geriatric Depression Scale*. Analisis data univariat dan bivariate. Hasil penelitian diperoleh tingkat depresi pada lansia sebelum dilakukan terapi *reminiscence* dari responden mengalami depresi berat sebanyak 15 responden (51,7%), tingkat depresi pada lansia sesudah dilakukan terapi *reminiscence* dari responden mengalami depresi ringan sebanyak 14 responden (48,3%), ada pengaruh yang signifikan terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia, dengan p value 0,000. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada panti wedha dapat melaksanakan terapi kelompok *reminiscence* yang ada dalam modul secara terjadwal untuk mengurangi atau mencegah depresi pada lansia.

Kata kunci : Depresi, lansia, terapi *reminiscence*

THE EFFECT OF REMINISCENCE THERAPY ON DECREASING THE LEVEL OF DEPRESSION IN THE ELDERLY

ABSTRACT

Depression problems in the elderly so as not to develop into increasingly serious and serious problems, require comprehensive support from various parties to help the elderly to complete developmental tasks successfully. Reminiscence therapy both individually and in groups has never been given to the elderly at the Tresna Werda Budi Pertiwi Social Institution, therefore researchers are interested in conducting research related to the effect of Reminiscence group therapy on elderly who experience depression. The purpose of this study was to determine the effect of reminiscence therapy on decreasing the level of depression in the elderly. This type of research uses a quasi experiment. The population in this study were 29 respondents. The sampling technique in this study was taken using total sampling. The questionnaire uses the Geriatric / Geriatric Depression Scale. Univariante and bivariate data analysis. The results obtained the level of depression in the elderly before reminiscence therapy from respondents experienced severe depression as many as 15 respondents (51.7%), the level of depression in the elderly after reminiscence therapy from respondents experienced mild depression as many as 14 respondents (48.3%) Significant effect of reminiscence therapy on decreasing levels of depression in the elderly, with a p value of 0,000. Based on the results of this study, it is suggested that the Wedha institution can carry out reminiscence group therapy in the module scheduled to reduce or prevent depression in the elderly.

Keywords: Depression, elderly, reminiscence therapy

PENDAHULUAN

Perubahan-perubahan yang dialami lansia, seperti perubahan pada fisik contohnya penurunan nafsu makan gangguan tidur,

kelelahan dan kurang energy, agitasi, nyeri, sakit kepala, otot kram dan nyeri. Perubahan pada psikis contohnya merasa bingung, lambat dalam berfikir, penurunan konsentrasi dan sulit

mengingat informasi, sulit membuat keputusan dan selalu menghindar, kurang percaya diri, merasa bersalah dan tidak mau dikritik, pada kasus berat sering dijumpai adanya halusinasi ataupun delusi, adanya pikiran untuk bunuh diri.(Evans, 2014). Perubahan pada kebiasaan sehari – hari menyebabkan lansia mudah mengalami depresi.

Depresi merupakan bagian dari gangguan suasana hati atau mood, depresi terjadi pada lansia karena adanya perubahan dalam proses menua dan masalah yang timbul akibat perubahan tersebut (Muslim R, 2013). Prevalensi depresi pada lansia didunia berkisar 8-15 % dan hasil meta analisis dari laporan negara-negara didunia mendapatkan prevalensi rata-rata depresi pada lansia adalah 13,5 % Adapun prevalensi depresi pada lansia yang menjalani perawatan di RS dan panti perawatan sebesar 30-45%. Prevalensi depresi pada lansia pada unit perawatan yang lama mencapai 25% dan disertai dengan stressor seperti penyakit kronis dan ketidakmampuan demensia, nyeri kronik, kematian pasangan hidup, gangguan depresi yang sudah ada sebelumnya dan penempatan dalam suatu institusi atau panti (Wulandari, 2013).

Penatalaksanaan depresi pada lansia dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologi.Terapi non-farmakologi merupakan pengobatan depresi yang dilakukan dengan cara menjalani pola hidup sehat, menghentikan pemakaian zat yang membahayakan tubuh, istirahat yang cukup, mengelola stres, aktivitas. Terapi lain untuk menurunkan depresi adalah terapi individual, terapi lingkungan, terapi biologis, terapi keluarga, terapi kelompok, terapi perilaku, terapi bermain, terapi reminiscence (Marianne, 2013).*Reminiscence therapy* adalah sebuah intervensi non-farmasi yang penting yang terkait dengan peningkatan pada afek dan dapat membantu secara cepat dalam menurunkan emosi dan perilaku yang berkaitan dengan depresi dan gejala apatis.Terapi *Reminiscence* bertujuan untuk meningkatkan harga diri, membantu individu mencapai kesadaran diri, memahami diri, beradaptasi terhadap stres, meningkatkan kepuasan hidup dan melihat dirinya dalam konteks sejarah dan budaya (Chen, Li, 2012).

Penelitian selanjutnya oleh Hsieh, dkk. (2013) mengatakan bahwa *reminiscence group*

therapy dapat menurunkan gejala depresi dan apatis di *nursing home resident* dengan level demensia yang ringan sampai sedang.Poorneselvan & Steefel (2014) terkait efek *Individual Reminiscence* terhadap harga diri dan depresi pada lansia di India, terapi *Reminiscence* dapat dilakukan secara individu yang dibagi menjadi 8 sesi dan dilaksanakan selama 8 hari meliputi, 1 hari untuk pre-assessment, 6 hari untuk terapi *Reminiscence* dan hari terakhir dilakukan *post-assessment*.

Lansia yang mengalami depresi perlu mendapatkan perhatian dengan strategi dan teknik-teknik khusus dalam menyelesaikan masalah untuk menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi di dalam diri dan lingkungan.Intervensi dengan pendekatan kelompok *reminiscence* menjadi salah satu pilihan yang tepat.Terapi *Reminiscence* baik secara individu maupun kelompok belum pernah diberikan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Pertiwi, oleh karena itu peneliti berminat untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan pengaruh Terapi kelompok *Reminiscence* pada lansia yang mengalami depresi.

Hasil wawancara dari pendamping Panti Sosial Tresna Werda Budi Pertiwi terdapat 29 lansia, bahwa 5 lansia sulit untuk berinteraksi dengan lansia yang lain. Aktivitas menurun terlihat ketika ada kegiatan di panti, 3 lansia terlihat tidak mau mengikuti kegiatan tersebut.Lansia juga terlihat kurang bersemangat dan merasa tertekan.Ketika ditanya mengenai alasan berada di panti wreda, karena tidak mendapatkan dukungan keluarga sehingga terlantar.Misalnya beberapa dari lansia tersebut dibawa oleh anaknya karena tidak mau mengurus, dan dibawa ke panti werdha tersebut. Hal ini membuktikan bahwa adanya gejala depresi yang dialami oleh lansia dan lansia menyebutkan bahwa belum pernah ada yang melakukan terapi untuk mengantasi depresi di Panti Sosial Tresna Werda Budi Pertiwi ini. Berdasarkan fenomena hasil pendahuluan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Pertiwi Kota Bandung Tahun 2018”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen jenis quasi experiment, dengan desain pre-test dan post-test without control. populasi dalam penelitian ini yaitu lansia yang tinggal di panti Social Tresna werdha Budi Pertiwi Kota Bandung sebanyak 29 orang dengan

menggunakan total sampling. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Geriatric Depression Scale (GDS) dari Brink dan Yesavage tahun 1983 dalam Maryam (2008)

HASIL

Hasil penelitiandapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.
 Karakteristik lansia (n=29)

Karakteristik	f	%
usia		
50 – 60 tahun	6	20.7
60 – 70 tahun	12	41.4
>70 tahun	11	37.9
Pendidikan		
SD	8	27.6
SMP	12	41.4
SMA	5	17.2
PT	4	13.8
total	29	100.00

Tabel 2.
 Tingkat depresi pada lansia sebelum dilakukan terapi reminiscence (n=29)

Tingkat Depresi	f	%
Tidak ada	2	6.9
Ringan	4	13.8
Sedang	8	27.6
Berat	15	51.7
Total	29	100

Tabel 3.
 Tingkat depresi sesudah dilakukan terapi reminiscence (n=29)

Tingkat Depresi	f	%
Tidak ada	10	34.5
Ringan	14	48.3
Sedang	3	10.3
Berat	2	6.9
Total	29	100

Tabel 4.
 Pengaruh terapi reminiscence terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia

Tingkat Depresi	Mean	Nilai SD	P. Value
Sebelum	22.5	8.967	0.000
sesudah	10.55	6.322	

PEMBAHASAN

Karakteristik lansia

Frekuensi usia menunjukkan bahwa responden berusia 60-70 tahun sebanyak 12 orang (41%), Frekuensi pendidikan menunjukkan bahwa responden berpendidikan SMP sebanyak 12 orang (41,4%). Menurut hasil penelitian ini lansia yang menderita depresi di Panti Sosial

Tresna Werda Budi Pertiwi Kota Bandung dikategorikan depresi berat. Depresi merupakan salah satu gangguan alam perasaan (*mood*) yaitu adanya penurunan *mood* dengan ditandai adanya perasaan sedih, putus asa, kehilangan minat dalam beraktivitas, munculnya gejala pada gangguan fisik, nafsu makan berubah serta pola tidur juga berubah

(Townsend, 2009). Depresi dapat dialami pada semua umur (Stuart, 2013) yang berbeda antara depresi pada lansia dengan usia dewasa. Depresi pada saat lansia dibedakan menjadi dua, yaitu *early-life onset* (depresi kambuh lagi di usia lanjut) dan *late life onset* (onset terjadinya depresi setelah lansia), dengan lebih tingginya tingkat kesakitan dan kematian, kecacatan serta ketidaknormalan neuropsikologik dihubungkan dengan penurunan fungsi pada lansia (Miller, 2015).

Karakteristik usia lansia yang mengalami depresi Panti Sosial Tresna Werda Budi Pertiwi Kota Bandung 60-tahun. Miller (2015) menjelaskan bahwa dalam teori biologi dan genetik terjadinya depresi pada lansia, usia yang semakin menua berkaitan dengan atrofi volume otak yang dapat berkontribusi terjadinya *latelife depression*. Rentang usia dalam hasil penelitian ini melebihi usia harapan hidup di Indonesia yaitu pada tahun 2011 mencapai 69,65 tahun (Kemenkes RI, 2013).

Tingkat depresi pada lansia sebelum dilakukan terapi reminiscence

Terapi kelompok *reminiscence* berpengaruh terhadap afek dan kognitif terhadap para peserta kelompok terkait dengan simptom depresi. Para peserta mengalami perubahan kognisi atau terbukanya pemahaman baru secara kognitif. Dari data yang diperoleh, diketahui bahwa para peserta menunjukkan afek antara lain merasaa kekecewaan, penyesalan, kesedihan, merasa putus asa, kesepian, cemberut, takut, tidak percaya diri, tidak mampu, tidak berdaya, tidak berharga, kemarahan, merasa tidak memiliki harapan, tidak bersemangat, merasa kosong, merasa hampa, merasa banyak beban, merasa cuek, merasa diri penting, merasa diri pantas, dan merasa tidak berguna. Dua belas orang tampak kurang memperlihatkan perubahan afek dalam proses terapi kelompok *reminiscence*. Tujuh belas peserta lainnya mengalami perubahan afek. Dalam proses terapi kelompok *reminiscence*, perubahan afek tersebut yang terjadi yaitu merasa bangkit dan bangga, merasa lebih bersemangat, lebih bahagia, merasa dihargai, merasa dicintai, merasa antusias, merasa bersyukur, merasa diri berharga, merasa percaya diri, dan penuh harapan.

Tingkat depresi pada lansia sesudah dilakukan terapi reminiscence

Hasil dalam penelitian ini sesuai dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Terapi kelompok *reminiscence* efektif dalam menurunkan depresi pada lansia wanita yang tinggal di panti werdha. Penelitian serupa dilakukan di Iran (Sharif, Mansouri, Jalanbin, & Zare, 2010). Terapi *reminiscence* dilakukan dua kali seminggu selama 3 minggu, diikuti oleh 49 lansia berusia 60 tahun ke atas dan menunjukkan skor *Geriatrik/Geriatric Depression Scale* (GDS) yang menurun. Selain itu, hasil serupa juga diperoleh dalam penelitian yang dilakukan Moral, Ruiz, Rodriguez, dan Galan (2013). Dalam penelitiannya dikatakan bahwa lansia yang tinggal di panti cenderung mengalami masalah karena masalah adaptasi. Lansia yang tidak dapat beradaptasi dengan baik akan rentan mengalami depresi dan rendahnya tingkat kesejahteraan. Terapi *reminiscence* dipilih karena dianggap paling efektif untuk mengatasi masalah tersebut. Terapi dilaksanakan dalam 8 sesi, diberikan pada kelompok kontrol dan kelompok *reminiscence*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi ini dapat mengurangi simptom depresi, meningkatkan self esteem, kepuasan dan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kerr (2012) bahwa terdapat peningkatan secara signifikan terhadap fungsi kognitif dalam kelompok eksperimen setelah menjalani terapi *reminiscence* yang tersedia dalam program rehabilitasi kognitif. Demikian juga Bohlmeijer (dalam Bharaty, 2011) telah melakukan penelitian yang berkaitan dengan pemberian terapi *reminiscence* pada lansia dengan depresi. Hasil penelitian menunjukkan signifikansi pemberian terapi *reminiscence* pada lansia depresi daripada lansia yang tidak mengalami depresi.

Pengaruh terapi reminiscence terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia

Terapi kelompok *reminiscence* diketahui berpengaruh secara afektif dan kognitif terhadap para peserta kelompok terkait dengan symptom depresi. Pengaruh secara kognitif terbagi dalam tiga bentuk yaitu perubahan pemahaman kognitif, pemahaman kognitif yang baru, dan pemahaman kognitif yang lama. Masing-masing peserta mengalami salah satu dari tiga pengaruh kognitif tersebut.

Pengaruh kognitif tersebut. Selain berpengaruh terhadap pemahaman kognitif terapi kelompok reminiscence juga berpengaruh terhadap afektif peserta. Diketahui bahwa seluruh peserta menunjukkan afek yang sesuai dengan pelaksanaan penelitian yaitu afek yang sama dengan afek pada kenangan masa lalu. Akan tetapi, meskipun afek yang sama muncul, namun afek tersebut memiliki derajat yang berbeda, antara lebih atau kurang. Afek yang muncul pada masa kini dapat dikelompokkan dalam symptom depresi tertentu. Dari hasil pengelompokan itu, peneliti dapat mengetahui banyaknya symptom depresi yang dimiliki. Perubahan afek yang terjadi merupakan salah satu bukti keberhasilan terapi kelompok. Perubahan afek yang terjadi akan berpengaruh terhadap tingkat depresi para peserta terapi kelompok.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tingkat depresi pada lansia sebelum dilakukan terapi *reminiscence* setengahnya dari responden mengalami depresi berat sebanyak 15 responden (51,7%). Tingkat depresi pada lansia sesudah dilakukan terapi *reminiscence* hampir setengahnya dari responden mengalami depresi ringan sebanyak 14 responden (48,3%). Ada pengaruh yang signifikan terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Pertiwi Kota Bandung Tahun 2018, dengan p value 0,000.

Saran

Bagi Panati Werda Budi Pertiwi dapat melaksanakan terapi kelompok reminiscence yang ada dalam SOP secara berkala untuk mengurangi atau mencegah depresi pada lansia. Lansia wanita dapat meningkatkan aktivitas untuk mengenang perasaan dan pengalaman dari kenangan yang menyenangkan, serta meningkatkan interaksi interpersonal dengan cara berbagi pengalaman yang menyenangkan dengan orang lain. Lansia wanita di panti werdha diharapkan dapat mengurangi waktu luangnya dengan bertengkar, pemikiran berulang pada masalahnya, dan melamun dan mengisinya dengan sesuatu yang bermanfaat secara psikologis. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi terapi *reminiscence* untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., & Hilgard, E.R. (1999). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2013). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Jogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik, (2013). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta-Indonesia. Badan Pusat Statistik
- Banon, Endang. (2011). *Pengaruh Terapi Reminiscence dan Psikoedukasi Keluarga Terhadap Kondisi Depresi dan Kualitas Hidup Lansia di Katilumpa Bogor*. (Tesis). Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Budiman.Riyanto. (2011). *Kapita Selekta Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika pp 66-69.
- Bohlmeijer (2007). *Reminiscence therapy: An overview*. *Middle East Journal of Age and Ageing*, 11(1), 1-5
- Chen, T., Li, H. and Li, J. (2012) '*The effects of reminiscence therapy on depressive symptoms of Chinese elderly: study protocol of a randomized controlled trial*'.
- Collins,C.J. (2007). *Life Review And Remniscence Group Therapy Among Senior Adult*.http://etd.lib.ttu/theses/available/etd-4182006223851/unrestricted/Collin_Cassandra-Diss.pdf diperoleh 17 Januari 2018.
- Corey, Gerald. (2013) .*Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Bandung. Refika Aditama.
- Davidson, G.C., Neale, J.M. & Kring, A.M. (2010). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Evans. W.J. (2014). *Nutrition, Physical Activity, and Quality of Life in Older Adults*. *Journals of Gerontology*: Vol. 56A (Special Issue II):89-94

- Halgin, R.P., & Whitbourne, S.K. (2010). Psikologi Abnormal Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hsieh, C.-J., Chang, C., Su, S.-F., Hsiao, Y.-L., Shih, Y.-W., Han, W.-H., et al. (2013). *Reminiscence Group Therapy on Depression and Apathy in Nursing Home Residents With Mild-to-moderate Dementia. Journal of Experimental & Clinical Medicine* 2(2), 72-78.
- Irawan, H. (2013). Gangguan depresi pada lanjut usia. Kalsel: CDK-210/vol. 40 no. 11
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Situasi dan Analisis Lanjut Usia. Diunduh dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatinlansia.pdf> diakses tanggal 20 Februari 2018 pukul 11.00
- Lubis, N.L. (2010). Depresi Tinjauan Psikologis. Jakarta: Kencana.
- Manthorps. (2013). Pengaruh faktor-faktor psikososial dan insomnia terhadap depresi pada lansia di kota Yogyakarta. Berita Kedokteran Masyarakat. FKJ UGM: vol. 23, no. 1
- Marianne H. Mitchell. (2013). Bimbingan dan Konseling, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Maryam, R. dkk. (2008). Mengenal usia lanjut. Jakarta: Salemba medika.
- Mengel, M.B. & Schwiebert, P. (2001). Referensi Manual Kedokteran Keluarga. Jakarta: Hipokrates.
- Muslim, R. (2013) Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas dari PPDGJ III. Jakarta: Fakultas Kedokteran Unika Atma Jaya.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A. & Greene, B. (2005). Psikologi Abnormal: Jilid Pertama. Jakarta: Erlangga.
- Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu kesehatan masyarakat prinsip-prinsip dasar. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta : Rineka Cipt
- Nursalam. (2011). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan, Jakarta: Salemba Medika
- Padila. (2013). Buku ajar keperawatan gerontik. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Poorneselvan & Steefel. (2014) efek Individual *Reminiscence* terhadap harga diri dan depresi pada lansia di India
- Riyanto. (2011). Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Santrock, J.W. (2011). Perkembangan Anak. Jilid Kedua. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S.W. (2010). Pengantar Psikologi Umum. Jilid Ketiga. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sherry, A., Greenberg. (2012). *The Geriatric Depression Scale (GDS)*. New York: *The Hartford Institute for Geriatric Nursing, New York University, College of Nursing*.
- Wulandari, A F S. (2013). "Kejadian dan Tingkat Depresi pada Lansia Studi Perbandingan di Panti Wredha Dan Komunitas". Skripsi Fakultas Kedokteran : UNDIP.
- Children.Research Article.Iran J Pediatr.* 2015 August; 25 (4):e2436 page 1-6. Doi:10.5812/ijp.2436