

PENGARUH TERAPI MODALITAS *LIFE REVIEW* TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA

(The Effect of Therapeutic Modalities Life Reviews to Depression Level)

Kadek Yudi Aryawan¹; Putu Indah Sintya Dewi²

Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng

Email: aryawankadek888@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Depresi pada lansia menyerang kira-kira 10 sampai 15% dari semua orang yang berusia 65 tahun yang tidak tinggal di institusional. Angka depresi meningkat secara drastis diantara lansia yang berada di institusi dengan sekitar 50-75% penghuni perawatan jangka panjang memiliki gejala depresi ringan sampai sedang. Penatalaksanaan depresi pada lansia dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi tergantung tingkat keparahan dan kepribadian masing-masing. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah berupa psikoterapi yaitu terapi modalitas *life review*. **Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian pra-eksperimental dengan rancangan penelitian *one group pre-post test design*. Pengumpulan data menggunakan lembar kuisioner *Geriatric Depression Scale (GDS)* dengan teknik *purposive sampling* dan jumlah sampel sebanyak 36 orang. **Hasil:** Pada penelitian ini didapatkan rata-rata (mean) skor depresi lansia sebelum pemberian terapi modalitas *life review* dari adalah 19.36 (depresi ringan), dan rata-rata (mean) skor depresi lansia setelah pemberian terapi modalitas *life review* dari adalah 17.81 (depresi ringan), **Kesimpulan:** Hasil analisa data dengan menggunakan uji statistic *paired t-test* diperoleh sig. 0,000 atau $p < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi modalitas *life review* terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng.

Kata Kunci: Terapi modalitas *life review*, depresi,

lansia **ABSTRACT**

Introduction: Depression in elderly attack approximately 10 to 15% of all persons aged 65 years who do not live in institutional. Drastically increased rates of depression among the elderly who are in institutions with about 50-75% of occupants, long-term care have symptoms of mild to moderate depression. Management of depression in the elderly can be done pharmacological and nonpharmacological tergantung severity and individuality. One non-pharmacological therapy that can be done is a form of psychotherapy that is therapeutic modality *life review*. **Methods:** This study is a study of pre-experimental research design with one group pre-post test design. Collecting data using a questionnaire sheet *Geriatric Depression Scale (GDS)* with a *purposive sampling* techniques and sample number as many as 36 people. **Results:** In this study, the average (mean) score of depression elderly before therapy modality *life review* of is 19:36 (mild depression), and average (mean) score of depression elderly after therapy modality *life review* of is 17.81 (depression light), **Conclusion:** the results of data analysis using statistical tests dependent *paired t-test* is obtained sig. 0.000 or $p < 0.05$, which means that H_0 rejected and H_a accepted so it can be concluded that there influence *life modality therapy review* of the level of depression in the elderly in Social Institutions Tresna Werdha Jara Mara Pati regency of Buleleng.

Keyword: *Therapeutic Modalities Life Reviews, depression, elderly*

PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan negara-negara di dunia termasuk di Indonesia dalam segala bidang termasuk kesehatan akan memperbaiki kualitas hidup dan kesehatan

masyarakat yang berdampak pada peningkatan usia harapan hidup dan semakin meningkatnya jumlah penduduk lansia dari tahun ke tahun (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Menurut *World Health Organization (WHO)* prevalensi depresi di dunia adalah sekitar 121 juta orang. Dari jumlah itu 5,8% dari jumlah total laki-laki di dunia mengalami depresi dan proporsi wanita depresi di dunia adalah 9,5% dari jumlah total wanita di dunia. Di Indonesia menurut *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2011 sekitar 13,2 juta orang mengalami depresi (Iskandar, 2011).

Penatalaksanaan depresi pada lansia dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi tergantung tingkat keparahan dan kepribadian masing-masing. (Irawan, 2013). Psikoterapi yang dapat dilakukan adalah terapi modalitas *life review*. *Life review therapy* atau terapi telaah pengalaman hidup adalah suatu terapi yang bertujuan untuk menstimulus individu supaya memikirkan tentang masa lalu sehingga lansia dapat menyatakan lebih banyak tentang kehidupan mereka kepada staf perawatan atau terapis (Aspiani, 2014).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng pada tanggal 20 Desember 2015 menggunakan wawancara yang berpedoman pada *geriatric depressions scale (GDS)* terhadap 10 lansia secara acak, didapatkan hasil bahwa 5 orang lansia mengalami depresi ringan, 3 orang lansia mengalami depresi sedang dan 2 orang tidak mengalami depresi. Menurut petugas di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng belum pernah dilakukan terapi modalitas berupa *Life review* secara berkelompok untuk mengatasi masalah psikologis lansia dengan depresi.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Terapi Modalitas *Life Review* Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Pra-Eksperimental* dengan rancangan *one group pre post-test design*. Penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng dari tanggal 25 Januari sampai 25 Februari 2016. Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh lansia yang mengalami depresi di Panti Sosial

Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng. Pengumpulan data menggunakan lembar kuisioner *Geriatric Depression Scale (GDS)*. teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dan jumlah sampel sebanyak 36 orang. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji *paired t-test*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan 36 sampel lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng dengan karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin, riwayat pendidikan, keluhan utama, riwayat pekerjaan, lama tinggal dipanti, ststus pernikahan.

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Variabel	Usia Min	Usia Max	Mean	Jumlah
Usia	63	80	74.08	36

Dari tabel 5.1 dapat dilihat bahwa dari 36 total responden rata-rata (*mean*) usia responden adalah 74.08 tahun.

Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (N)	Persentase (%)
Laki-laki	6	16.7
Perempuan	30	83.3
Total	36	100

Dari tabel 5.2 diatas dapat dilihat bahwa dari 36 total responden sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 30 orang (83,3%) dan sebagian kecil berjenis kelamin laki- laki yaitu 6 orang (16,7%).

Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Pendidikan

Riwayat Pendidikan	Jumlah (N)	Persentase (%)
Tidak Sekolah	23	63.3
SD	12	33.3
SMP	1	2.8
Total	36	100

Dari tabel 5.3 diatas dapat dilihat bahwa dari 36 total responden sebagian besar responden tidak sekolah yaitu 23 orang (63,9%) dan sebagian kecil memiliki riwayat pendidikan SMP yaitu 1 orang (2,8%).

Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Keluhan Utama

Keluhan Utama	Jumlah (N)	Persentase (%)
Nyeri sendi	8	22.2
Sesak	5	13.9
Tidak nafsu makan	5	13.9
Mudah kesemutan	3	8.3
Susah tidur	9	25.0
Gatal-gatal	2	5.6
Pusing	4	11.1
Total	36	100

Dari tabel 5.4 diatas dapat dilihat bahwa dari 36 total responden sebagian besar responden memiliki keluhan utama susah tidur yaitu 9 orang (25%) dan sebagian kecil memiliki keluhan utama gatal-gatal yaitu 2 orang (5,6%).

Tabel 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Pekerjaan

Riwayat Pekerjaan	Jumlah (N)	Persentase (%)
Petani	15	41.7
Pedagang	12	33.3
Buruh	8	22.2
IRT	1	2.8
Total	36	100

Dari tabel 5.5 diatas dapat dilihat bahwa dari 36 total responden sebagian besar memiliki riwayat pekerjaan petani yaitu 15 orang (41,7%) dan sebagian kecil memiliki riwayat pekerjaan IRT yaitu 1 orang (2,8%).

Tabel 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal

Lama Tinggal	Jumlah (N)	Persentase (%)
<1 tahun	1	2.8
1-5 tahun	22	61.1
5-10 tahun	6	16.7
>10 tahun	7	19.4
Total	36	100

Dari tabel 5.6 diatas dapat dilihat bahwa dari 36 total sebagian besar responden sudah tinggal dipanti selama 1-5 tahun yaitu 22 orang (61,1%) dan sebagian kecil sudah tinggal dipanti sejak <1 tahun yaitu 1 orang (2,8%).

Tabel 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan

Status Perkawinan	Jumlah (N)	Persentase (%)
Menikah	4	11.1
Janda/Duda	30	83.3
Belum menikah	2	5.6
Total	36	100

Dari tabel 5.7 diatas dapat dilihat bahwa dari 36 total responden sebagian besar responden adalah janda/duda yaitu 30 orang (83,3%) dan sebagian kecil belum menikah yaitu 2 orang (5,6%).

Tabel 5.8 Skor Depresi Lansia Sebelum diberikan Terapi Modalitas *Life Review*

Data	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	19.36	36	4.107	.684

Berdasarkan tabel 5.8 dapat dilihat bahwa dari 36 total responden yang menjadi subjek penelitian rata-rata (mean) skor depresi lansia sebelum pemberian terapi modalitas *life review* dari adalah 19.36 (depresi ringan), *Standard Deviation* 4.107, dan *Standar Error Mean* 0.684.

Tabel 5.9 Skor Depresi Lansia Setelah diberikan Terapi Modalitas *Life Review*

Data	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	17.81	36	4.153	.692

Berdasarkan tabel 5.9 dapat dilihat bahwa dari 36 total responden yang menjadi subjek penelitian rata-rata (mean) depresi lansia setelah pemberian terapi modalitas *life review* dari adalah 17.81 *Standard Deviation* 4.153, dan *Standar Error Mean* 0.692.

Tabel 5.10 Nilai pre dan post test dengan menggunakan uji paired t-test

		Paired Differences					95% Confidence Interval of the Difference		
		Mean	Std. Deviation	t	Sig.				
Paired Sample 1	Pre - Post	1.55	1.132	.189	1.172	1.939	8.24	3	.000

test	6	1	5
------	---	---	---

Berdasarkan tabel 5.10 dapat dilihat bahwa dari hasil uji yang dilakukan dengan menggunakan uji *paired t-test* menunjukan bahwa hasil *sig.*(2-tailed) atau nilai p 0.000 dan nilai t_{hitung} adalah $8.241 >$ nilai t_{tabel} 2.030, karena nilai p lebih kecil dari 0.05 ($p < \alpha$) maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan Hipotesis alternatif (H_a) diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi modalitas *life review* terhadap tingkat depresi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Babupaten Buleleng.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian rata-rata (mean) usia responden yang mengalami depresi adalah 74 tahun.. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nailil Muda (2013) hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara umur dengan kejadian depresi pada lansia di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang $p=(0,023)$.

Hasil penelitian sebagian besar responden tidak sekolah yaitu 23 orang atau 63,9% dan sebagian kecil SMP yaitu 1 orang atau 2,8%. Menurut Notoatmojo (2014) pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap, berperan dalam pembangunan kesehatan, sehingga makin tinggi pendidikan seseorang maka makin mudah menerima informasi, sehingga makin banyak pula pengetahuan yang diterima, sebaliknya semakin rendah pendidikan seseorang atau kurang pendidikan maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

Hasil penelitian sebagian besar adalah janda atau duda sebanyak 30 orang atau 83,3%, dan sebagian kecil belum menikah yaitu 2 orang atau 5,6%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh I Wayan Suardana (2011), Hasil penelitian menunjukan lansia yang tidak menikah 57,5% menderita depresi, sedangkan yang menikah menderita depresi sebanyak 25,9%. Secara umum dapat disimpulkan bahwa lansia yang masih memiliki pasangan akan memiliki tempat untuk saling berbagi dan mendukung dalam menghadapi masa tua, sehingga risiko depresi pada lansia yang masih memiliki pasangan

lebih rendah dibandingkan dengan lansia yang tidak memiliki pasangan.

Hasil penelitian sebagian besar responden sudah tinggal dipanti selama 1-5 tahun yaitu 22 orang (61,1%) dan sebagian kecil sudah tinggal dipanti sejak <1 tahun yaitu 1 orang (2,8%). Menurut Aspiani (2015) kemampuan adaptasi dan lamanya tinggal dipanti mempengaruhi terjadinya depresi. Sulit bagi lansia meninggalkan tempat tinggal lamanya. Pada lansia harus meninggalkan rumah tempat tinggal oleh karena masalah kesehatan atau sosial ekonomi merupakan pengalaman yang traumatik karena berpisah dengan kenangan lama dan pertalian persahabatan yang telah memberikan perasaan aman dan stabilitas sehingga sering mengakibatkan lansia merasa kesepian dan kesendirian bahkan kemerosotan kesehatan dan depresi.

Sebelum diberikan Terapi Modalitas *Life Review* rata-rata skor depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng yaitu 19.36 (depresi ringan). Hal ini sejalan dengan pendapat Stanley & Beare (2012) yang menyatakan bahwa depresi pada lansia menyerang kira-kira 10 sampai 15% dari semua orang yang berusia 65 tahun keatas yang tidak tinggal dinstitutional. Gejala-gejala defresif ini sering berhubungan dengan penyesuaian yang terlambat terhadap kehilangan dalam hidup dan stressor-stresor seperti: pensiun yang terpaksa, kematian pasangan dan penyakit-penyakit fisik. Angka depresi meningkat secara drastis diantara lansia yang berada diinstitusi sekitar 50-75% penghuni perawatan jangka panjang memiliki gejala depresi ringan sampai sedang, oleh karena itu depresi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan dan merupakan gangguan psikiatrik yang paling banyak terjadi pada lansia tetapi untungnya dapat diobati. Hampir 80% penderita depresi serius berhasil diobati dan kembali sehat.

Setelah diberikan terapi modalitas *life review* rata-rata skor yaitu 17.81(depresi ringan). Hasil penelitian menunjukan adanya penurunan skor *Geriatric Depression Scale (GDS)*. Lansia yang mengalami penurunan depresi dikarenakan serius dan kooperatif dalam mengikuti terapi, sedangkan beberapa lansia masih juga dalam skor depresi yang sama setelah diberikan terapi modalitas *life*

review. Hal ini dapat dikarenakan oleh kurangnya konsentrasi dalam prose terapi, selain itu hal ini juga dapat disebabkan karena adanya penurunan fungsi fisiologis yang berhubungan dengan rendahnya aktivitas neorologis (norepinefri, serotonin, dopamin) pada sinaps-sinaps otak yang berfungsi mengatur kesenangan.

Hasil uji analisa data dengan menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8.241 > 2.030$) dan nilai $p < \alpha$ ($0.000 < 0.005$) dengan demikian maka hipotesis nol (H_0) ditolak, yang artinya ada pengaruh terapi modalitas *life review* terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng. *Life Review Therapy* pada lansia dengan depresi merupakan terapi yang diberikan pada lansia sebagai upaya untuk menurunkan gangguan suasana perasaan lansia dengan depresi melalui peninjauan retrospektif atau eksistensi diri, pembelajaran kritis dari sebuah kehidupan, atau melihat sejenak kehidupan lampau seseorang (Wheeler, 2008 dalam Lestari, 2012)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Karakteristik responden berdasarkan usia yaitu bahwa dari 36 total responden rata-rata (*mean*) usia responden adalah 74.08 tahun. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 30 orang (83,3%) dan sebagian kecil berjenis kelamin laki- laki yaitu 6 orang (16,7%). Karakteristik Responden berdasarkan riwayat pendidikan dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tidak sekolah yaitu 23 orang (63,9%) dan sebagian kecil memiliki riwayat pendidikan SMP yaitu 1 orang (2,8%). Karakteristik responden berdasarkan keluhan utama dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki keluhan utama susah tidur yaitu 9 orang (25%) dan sebagian kecil memiliki keluhan utama gatal-gatal yaitu 2 orang (5,6%). Karakteristik responden berdasarkan riwayat pekerjaan dapat diketahui bahwa sebagian besar memiliki riwayat pekerjaan petani yaitu 15 orang (41,7%) dan sebagian kecil memiliki riwayat pekerjaan IRT yaitu 1 orang (2,8%).

Sebelum diberikan Terapi Modalitas *Life Review* pada lansia di Panti Sosial Tresna

Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng rata-rata tingkat depresi pada lansia yang diukur menggunakan kuisioner *Geriatric Depression Scale (GDS)* yaitu 19.36. Setelah diberikan Terapi Modalitas *Life Review* rata-rata tingkat depresi pada lansia yang diukur menggunakan kuisioner *Geriatric Depression Scale (GDS)* yaitu 17.81.

Hasil uji analisa data dengan menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi modalitas *life review* terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng.

Saran

Adapun saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu: Bagi lansia ini diharapkan dapat menerapkan Terapi Modalitas *Life Review* ini dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu mengatasi masalah perasaan/ gangguan emosi yang dihadapi. Bagi tempat penelitian yaitu Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng diharapkan dapat menerapkan Terapi Modalitas *Life Review* sebagai bahan untuk terapi tambahan pada lansia yang mengalami depresi khususnya atau pada lansia pada umumnya sehingga dapat meningkatkan harga diri lansia. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih lanjut untuk mengendalikan faktor pegganggu yaitu faktor predisposisi dan faktor presipitasi yang bisa mempengaruhi tingkat depresi lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani. 2014a. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jilid Pertama. Jakarta: CV.Trans Info Media
- Iskandar, D.A. 2011. *Gambaran Interpersonal*, (online), (<http://lib.ui.ac.id>, diakses 20 Januari 2016).
- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Situasi dan Analisis Lanjut Usia*, (online), (<http://www.depkes.go.id>, diakses 15 Desember 2015)

Steanly, M. & Beare, P.G. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi Kedua. Jakarta: EGC.