

EFEKTIFITAS *LIFE REVIEW THERAPY* TERHADAP PENURUNAN DEPRESI PADA LANSIA DI POSYANDU GATOT KOCO DESA PAKISAJI KAB. MALANG

Khoirul Nikmah¹, Sih Ageng Lumadi¹, Lilla Maria¹

¹STIKES Maharani Malang

E-mail : khoirulnikmah1988@gmail.com

Abstract : *The negative impact of decreased bodily functions and psychosocial changes in the elderly can cause depression. One of the therapies that can reduce depression in the elderly is Life Review Therapy. The purpose of this study was to decide the effectiveness of Life Review Therapy on reducing depression in the elderly. This type of pre-experimental research with one group pre-post test design method. Population 47 elderly. The technique of sample retrieval used total sampling. A sample of 47 elderly. Instrument using GDS. Analyze data with the Wilcoxon test. The result of this research showed that level of depression in the elderly before given Life Review Therapy experienced mild depression 47 respondents 100%, the level of depression in the elderly after being given Life Review Therapy became normal 30 respondents 63.8% and mild depression 17 respondents 36.2%, there was a significant effect on Life Review Therapy for decreasing the level of depression in the elderly, with a p value of 0,000. The result of the study concluded that Life Review Therapy was effective in reducing depression in the elderly. Further research suggestions are given more attention to the number and availability of photos for each theme so that there can be time uniformity during therapy, and the questions are more varied.*

Keywords: *Life Review Therapy, Depression, Elderly*

Abstrak : Dampak negatif terjadinya penurunan fungsi tubuh dan perubahan psikososial pada lansia dapat menyebabkan depresi. Salah satu terapi yang dapat menurunkan depresi pada lansia adalah *Life Review Therapy*. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas *life review therapy* terhadap penurunan depresi pada lansia. Jenis penelitian pre eksperimental dengan metode *one group pre-post test design*. Populasi 47 lansia. Teknik sampling *total sampling*. Sampel 47 lansia. instrument menggunakan GDS. Analisa data dengan *uji wilcoxon*. Hasil penelitian diperoleh tingkat depresi pada lansia sebelum diberikan *Life Review Therapy* mengalami depresi ringan 47 responden 100%, tingkat depresi pada lansia sesudah diberikan *Life Review Therapy* menjadi normal 30 responden 63.8 % dan depresi ringan 17 responden 36.2%, ada pengaruh yang signifikan terapi *Life Review Therapy* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia, dengan p value 0,000. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa *Life Review Therapy* efektif terhadap penurunan depresi pada lansia. Saran penelitian selanjutnya lebih diperhatikan lagi mengenai jumlah dan ketersediaan foto untuk setiap tema sehingga bisa terjadi keseragaman waktu saat terapi, dan pertanyaannya lebih bervariasi.

Kata kunci : *Life Review Therapy, Depresi, Lansia*

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan – lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Mujahidullah, 2012). Pada tahap ini biasanya seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap, ekonomi, biologis maupun psikologis (Azizah, 2011).

Jumlah penduduk lansia di dunia tumbuh dengan cepat bahkan tercepat dibandingkan kelompok usia lainnya. Badan kesehatan dunia WHO menyatakan bahwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun

2020 mendatang sudah mencapai angka 11,34% atau tercatat 23,8 juta orang menyebabkan jumlah penduduk lansia terbesar di dunia (Muhith dan Siyoto, 2016). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Jumlah lanjut usia di Jawa Timur 43,79 juta jiwa (Kementrian Kesehatan Indonesia, 2017). Peningkatan ini disebabkan bertambahnya usia harapan hidup pada lansia (Makhfudli, 2013).

Peningkatan usia harapan hidup tentunya mempunyai dampak lebih banyak terhadap terjadinya gangguan penyakit pada lansia terutama depresi pada lansia. Depresi yang terjadi pada lanjut usia adalah dampak negatif terjadinya penurunan fungsi

tubuh dan perubahan yang terjadi terutama perubahan psikososial. Penurunan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi dan stress lingkungan sering menyebabkan gangguan psikososial pada lansia. Dampak negatif terjadinya penurunan fungsi tubuh dan perubahan yang terjadi terutama perubahan psikososial dapat menyebabkan depresi. Selain itu, persoalan-persoalan hidup yang mendera lanjut usia seperti pensiun yang terpaksa, kematian pasangan, perubahan kemunduran kemampuan atau kekuatan fisik dan kemunduran kesehatan serta penyakit fisik, kedudukan sosial, keuangan, penghasilan dan rumah tinggal sehingga mempengaruhi rasa aman lansia, dan menyebabkan depresi (Azizah, 2011).

Gangguan depresi adalah salah satu jenis gangguan jiwa yang paling sering terjadi. Prevalensi depresi pada lansia tinggi sekali (Azizah, 2011). Depresi merupakan salah satu penyakit yang banyak terjadi di kalangan lansia. Prevalensi depresi pada lansia di dunia dengan usia rata-rata 60 tahun serta diperkirakan terdapat 500 juta jiwa. *World Health Organization* (2012) menyebutkan bahwa terdapat 100 juta kasus depresi setiap tahunnya. 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 (Livana, 2018).

Depresi adalah kondisi emosional yang umumnya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan merasa bersalah, menarik diri dari orang lain, terganggunya pola tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual, serta minat dan kesenangan dalam aktifitas yang biasa dilakukan. Dampak depresi pada lansia berasal dari fisik, psikologis dan sosial yang saling berinteraksi secara merugikan dan memperburuk kualitas hidup dan produktifitas kerja pada lansia. Penurunan kondisi fisik pada lansia akan membawa ke kondisi fisik yang rawan terhadap berbagai macam penyakit, kemudian akan menghadirkan berbagai macam gangguan fungsional dan penyakit pada lansia tidak hanya akan berpengaruh pada kondisi fisik namun juga akan berpengaruh pada kondisi psikisnya. Faktor psikologis ditandai dengan adanya konflik yang tidak terselesaikan (cemas, rasa bersalah), kemunduran daya ingat serta

adanya gangguan kepribadian. Faktor sosial yang berpengaruh adalah kurangnya interaksi sosial (*isolasisosial*) dan kesepian yang dialami lansia (Yani & Febiansyah, 2018).

Salah satu jenis terapi modalitas yang paling efektif dan mudah untuk menurunkan depresi pada lansia adalah *Life Review Therapy*. Terapi *life review* dilakukan oleh lansia dengan cara *merecall* tentang kejadian pada kehidupan masa lalu hingga sekarang dengan melibatkan orang yang dicintai dengan menceritakan tentang keluarga inti, tahun awal (kelahiran anak), riwayat pekerjaan, riwayat pasangan, pernikahan anak, keluarga dan teman, dan tentang rekreasi. Terapi *life review* membantu seseorang untuk mengaktifkan ingatan jangka panjang sehingga lansia dapat mempertimbangkan untuk mengubah kualitas hidup menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya (Setyoadi & Kushariyadi, 2011).

Penelitian terkait mengenai efektifitas *life review therapy* terhadap harga diri rendah lansia yang terhadap kemampuan kognitif lansia demensia di Pstw Puspakarma Mataram yang dilakukan dilakukan oleh Narullita (2018). Hasil uji *paired t test* didapatkan rata-rata harga diri rendah pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi sebesar 17,95 dan setelah diberikan terapi sebesar 10,20, dengan nilai *p value* = 0,000. Hasil uji statistik didapatkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata perubahan harga diri rendah antara kelompok yang mendapatkan *life review therapy* dengan kelompok yang tidak mendapatkan *life review therapy*. Sedangkan penelitian mengenai pengaruh *life review therapy* oleh Emilyani D (2019). Hasil penelitian ini didapatkan bahwa dari 10 responden terdapat 9 kelayan mengalami gangguan kognitif berat dan 1 orang mengalami gangguan kognitif sedang, setelah diberikan *Life Review Therapy* kepada 10 Orang responden terjadi perubahan yang signifikan dimana ditemukan 7 orang responden dengan kategori kerusakan kognitif berat, 3 orang responden dengan kategori sedang. Dengan hasil uji t-test dengan nilai *p* 0,005 dengan tingkat kemaknaan $\leq 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan *life review therapy* terjadi perubahan pada tingkat kemampuan kognitif lansia.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 17 Desember 2019 di posyandu Gatot Koco Desa Pakisaji Kec. Pakisaji Kab. Malang terdapat 62 lansia mengikuti kegiatan posyandu, jumlah lansia yang aktif mengikuti posyandu sebanyak 20 lansia dan jumlah lansia yang sudah dilakukan studi pendahuluan sebanyak 10 lansia. Dilihat dari gejala yang muncul seperti murung, perasaan sedih, kurangnya interaksi sosial, menarik diri dari lingkungan, lansia sering menyendiri, merasa sedih karena kehilangan pasangannya, masalah ekonomi, berkurangnya konsentrasi, masalah penyakit penyerta seperti diabetes, hipertensi, jantung, asam urat, kolesterol serta hasil wawancara dengan menggunakan GDS (*Geriatric Depression Scale*) didapatkan 8 orang mengalami depresi ringan, 1 orang mengalami depresi berat, dan 1 tidak mengalami depresi. Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang efektifitas *Life Review Therapy* terhadap penurunan depresi pada lansia.

METODE PENELITIAN

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik responden

No	Karakteristik	Frekuensi responden	Persentase
1	Usia Elderly (60-74) Min : 60 tahun Max : 74 tahun Mean : 65.1277	47	100%
2	Jenis kelamin Laki-laki Perempuan	0 47	0 100%
3	Tingkat pendidikan Tidak sekolah SD SMP SMA Perguruan tinggi	3 40 2 2 0	6.4% 85.1% 4.3% 4.3% 0
4	Pekerjaan responden Wiraswasta Swasta PNS Tidak bekerja	7 0 0 40	14.9% 0 0 85.1
5	Status perkawinan Kawin Janda Lajang	19 28 0	40.4% 59.6% 0
6	Status tempat tinggal Tinggal dengan keluarga Sendiri	46 1	97.9% 2.1%
7	Jenis penyakit Asam urat Asam urat, asma, hipertensi, gastritis Asam urat, keju linu Asam urat, kolesterol CKD, HD Diabetes mellitus Gastritis Hipertensi HNP,osteoporosis, post op Jantung, gastritis, asam urat, kolesterol, hipertensi Keju linu Tanpa gejala	1 1 1 1 1 1 1 2 11 1 1 3 23	2.1% 2.1% 2.1% 2.1% 2.1% 2.1% 2.1% 4.3% 23.4% 2.1% 2.1% 6.4% 48.9%

Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan menggunakan *the one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di Posyandu Gatot Koco Desa Pakisaji Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang sebanyak 47 lansia. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* didapatkan sejumlah 47 lansia. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah 1) Lansia perempuan berumur 60-74 tahun (*elderly*); 2) Lansia dengan depresi ringan dan berat berdasarkan hasil pretest dengan menggunakan GDS; 3) Lansia yang kooperatif dan memiliki album foto kenangan sesuai dengan tema yang ditentukan peneliti; 4) Lansia yang bersedia menjadi responden dan menandatangani surat persetujuan mengikuti *life review therapy* selama 4 minggu dengan 4 kali pertemuan; 5) Lansia yang tidak memiliki keterbatasan secara fisik dalam menjawab pertanyaan dari peneliti.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar kuisioner GDS (*Geriatric Depression Scale*). Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*.

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan 47 responden diketahui bahwa usia minimal adalah 60 tahun dan usia maksimal responden adalah 74 tahun dengan usia rata-rata responden 65.1277 tahun. Berdasarkan jenis kelamin keseluruhan responden pada penelitian ini adalah perempuan sebanyak 47 orang (100%). Berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas responden berpendidikan SD sebanyak 40 (85.1%), SMP sebanyak 2 (4.3%), SMA sebanyak 2 (4.3%), Perguruan tinggi 0%, dan tidak sekolah sebanyak 3 (6.4%). Berdasarkan pekerjaan responden mayoritas responden pekerjaannya adalah wiraswasta sebanyak 7 (14.9%), swasta sebanyak 0%, PNS sebanyak 0%, dan tidak bekerja sebanyak 40 (85.1%). Berdasarkan status perkawinan mayoritas responden pada penelitian ini adalah kawin sebanyak 19 (40.4%), janda sebanyak 28 (59.6%), lajang 0%. Berdasarkan status tempat tinggal mayoritas responden pada penelitian ini tinggal dengan keluarga sebanyak 46 (97.9%), sendiri sebanyak 1 (2.1%). Berdasarkan jenis penyakit mayoritas responden menderita asam urat sebanyak 1 (2.1%), asam urat, asma, hipertensi sebanyak 1 (2.1%), gastritis sebanyak 1 (2.1%), asam urat, keju linu sebanyak 1 (2.1%), asam urat, kolesterol sebanyak 1 (2.1%), CKD, HD sebanyak 1 (2.1%), diabetes mellitus sebanyak 1 (2.1%), gastritis sebanyak 2 (4.3%), hipertensi sebanyak 11 (23.4%), HNP,osteoporosis, post op sebanyak 1 (2.1%), jantung, gastritis, asam urat, kolesterol, hipertensi sebanyak 1 (2.1%), keju linu sebanyak 3 (6.4%), tanpa gejala sebanyak 23 (48.9%).

Tabel 2 Tingkat depresi lansia sebelum dilakukan *Life Review Therapy*

Tingkat depresi	Jumlah	Persentase
Normal	0	0%
Ringan	47	100%
Berat	0	0%

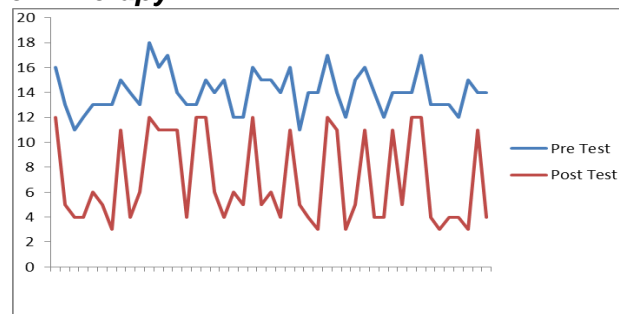
Berdasarkan Tabel 2 Hasil pengukuran tingkat depresi responden dengan *Geriatric Depression Scale (GDS)*, sebelum dilakukan *Life Review Therapy* diketahui bahwa seluruh responden mengalami depresi ringan yaitu 47 orang (100%), dan tidak ada responden pada tingkat depresi berat dan tingkat normal.

Tabel 3 Tingkat depresi lansia sesudah dilakukan *life review therapy*

Tingkat depresi	Jumlah	Persentase
Normal	30	63.8%
Ringan	17	36.2%
Berat	0	0%

Berdasarkan Tabel 3 hasil pengukuran tingkat depresi responden dengan *Geriatric Depression Scale (GDS)*, sesudah dilakukan *Life Review Therapy* selama 4 minggu diketahui bahwa responden mengalami depresi ringan sebanyak 17 orang (36.2%), responden yang normal sebanyak 30 orang (63.8%), dan tidak ada responden pada tingkat depresi berat. Jumlah responden yang tidak mengalami penurunan tingkat depresi sebanyak 17 orang tetapi mengalami penurunan skor GDS (*Geriatric Depression Scale*).

Perbedaan Nilai Tingkat Penurunan Depresi Responden Antara Sebelum Dan Sesudah Dilakukan *Life Review Therapy*



Gambar 1 Grafik perbedaan nilai penurunan depresi responden antara sebelum dan sesudah dilakukan *life review therapy*

Pada Gambar 1 dapat dijelaskan bahwa sebelum dilakukan *Life Review Therapy* mayoritas responden mengalami tingkat depresi dengan skor nilai 14 dengan nilai tingkat depresi terendah 11 dan tertinggi 18 dengan nilai rata – rata 14.0426. Sesudah dilakukan *Life Review Therapy*, mayoritas responden mengalami tingkat depresi dengan skor nilai 4 dengan nilai tingkat depresi terendah 3 dan nilai tertinggi 12 dengan nilai rata – rata 6.9574.

Tabel 4 Uji Analisa Data Wilcoxon Dua Kelompok Dependent Ranks

Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000	$P < \alpha$	H1 diterima
------------------------	-------	--------------	-------------

Tabel 5.4 terdapat nilai $P = 0.000$ dan nilai $\alpha = 0.05$ sehingga ($P < \alpha$), dapat ditarik kesimpulan H_1 diterima, artinya *life review therapy* efektif terhadap penurunan depresi pada lansia di posyandu Gatot Koco Desa Pakisaji Kec. Pakisaji Kab. Malang.

PEMBAHASAN

Gambaran Depresi Klien Sebelum Dilakukan *Life Review Therapy*

Hasil pengukuran skala depresi berdasarkan *Geriatric Depression Scale* sebelum dilakukan *Life Review Therapy* diperoleh bahwa keseluruhan responden mengalami depresi ringan. Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan walaupun sama-sama dalam skala depresi ringan, tetapi skor yang didapatkan oleh responden berbeda-beda dan gambaran tingkat depresi yang dialami lansia berbeda-beda, hal tersebut bisa dilihat pada saat pengkajian ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi depresi pada lansia diantaranya ditunjukkan oleh seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan responden, status perkawinan, status tempat tinggal dan riwayat penyakit.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 47 responden mayoritas responden berusia (*elderly*) 60-74 tahun dengan usia rata-rata (mean) usia

responden yang mengalami depresi adalah 65 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Livana (2018) hasil penelitian menyatakan bahwa lansia yang berusia 60-74 tahun rentan mengalami depresi karena proses menua. Menurut peneliti, lansia yang berusia lebih panjang maka dapat diduga mempunyai mekanisme koping serta kemampuan beradaptasi terhadap stresor fisik maupun psikis lebih adaptif. Secara psikologis koping yang sudah terlatih dapat mencegah terjadinya depresi. Tingginya stresor serta mekanisme koping yang kurang adekuat dapat meningkatkan hormon kortisol sehingga berkontribusi terhadap kecepatan kerusakan sel tubuh. Selain itu gejala fisik juga muncul dalam proses kegiatan seperti semakin bertambahnya usia seseorang sehingga akan ada perubahan secara kognitif pada lansia yang berakibat pada lemahnya daya ingat, meskipun melemahnya daya ingat disebabkan karena

penyakit organ pada otak atau depresi. Pada proses menua lansia mengalami perubahan kondisi fisik, dan kognitif yang ditunjukkan dengan perubahan daya ingat lansia, lansia cenderung sulit untuk mengingat memori. Lansia pada rentang usia *elderly* mudah lelah sehingga dalam pelaksanaan terapi orang yang lebih tua tidak maksimal dalam menerima manfaatnya. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kejadian depresi berbanding lurus terhadap usia lansia. Sehingga lansia yang berusia 60-74 tahun rentan mengalami depresi karena proses menua.

Hasil penelitian pengukuran depresi berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden mengalami depresi adalah perempuan. Resiko meningkat depresi pada wanita, terutama yang memiliki riwayat depresi, baru saja kehilangan, hidup sendiri, lemahnya dukungan sosial, penurunan kesehatan, dan keterbatasan fungsional. Tingginya angka depresi pada lansia wanita lebih berhubungan dengan transisi fungsi reproduksi dan hormonal atau menopause (Azizah, 2011).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Livana (2018) didapatkan bahwa perempuan yang lebih banyak mengalami depresi daripada laki-laki, dimana perempuan mengalami depresi ringan sebanyak 50% sedangkan laki-laki sebanyak 36,6%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryawan & Dewi (2018) terdapat perbedaan bermakna terhadap jenis kelamin dengan tingkat depresi. 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%).

Menurut peneliti, secara umum perempuan tidak dapat lepas dari perubahan fisik, fisiologis maupun anatomi akibat proses menua. Perempuan memungkinkan menderita depresi lebih besar karena perubahan hormone *estrogen*. Penurunan *estrogen* sangat berpengaruh pada keseimbangan emosi. Lansia perempuan mengalami penurunan *self esteem* yang lebih besar dibanding laki-laki, sehingga muncul kehilangan rasa percaya diri serta gangguan interpersonal dan diperparah jika ada masalah keluarga. Selain itu, perbedaan *respon style* atau

cara-cara yang dilakukan untuk mengatasi emosi-emosi negatif, dimana laki-laki biasanya melakukan aktivitas untuk mengalihkan mood seperti olahraga atau melihat TV, sedangkan pada perempuan banyak merenungi situasi dan menyalahkan diri atas situasi yang terjadi sehingga ketika perempuan mendapat tekanan, pada umumnya mereka lebih mudah mengalami stress yang dikemudian dapat berlanjut menjadi depresi. Perempuan juga lebih tergantung pada orang lain yang dianggap dapat memberikan dukungan sosial. Akibatnya perempuan lebih peka terhadap penolakan orang lain, mudah merasa tidak puas, dengan hubungan interpersonal, kondisi ini diyakini sebagai resiko munculnya depresi.

Hasil penelitian pengukuran depresi berdasarkan tingkat pendidikan dari 47 responden rata-rata mayoritas tingkat pendidikan responden adalah SD. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Aryawan & Dewi (2018) gangguan depresi lebih sering terjadi pada orang dengan pendidikan yang rendah, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pae (2017) tingkat pendidikan berkaitan erat dengan pengetahuan yang dimiliki seseorang. Menurut peneliti, pendidikan rendah dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang seperti bersikap pasrah dengan apa yang sedang terjadi, dan kurangnya produktifitas dalam kegiatan sehari-hari. Lansia yang memiliki tingkat pendidikan rendah akan memiliki koping yang kurang baik dalam menghadapi berbagai masalah dalam kesehariannya. Hal ini dapat mempengaruhi tingkat depresi yang dialami oleh lansia.

Hasil penelitian pengukuran depresi berdasarkan pekerjaan responden dari 47 responden rata-rata mayoritas pekerjaan responden tidak bekerja, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Livana (2018) lansia yang sudah tidak bekerja cenderung akan mengalami depresi karena merasa dirinya bahwa dirinya sudah tidak muda lagi sehingga tidak mampu secara fisik. Sejalan dengan itu, Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa pekerjaan akan mendapat penghasilan, sehingga individu tersebut akan menggunakan fasilitas kesehatan. Menurut peneliti, individu harus terus meneruskan berperan, tugas perkembangan selanjutnya dan memelihara

hubungan sosial yang baik. Bekerja merupakan bentuk perilaku hidup aktif yang dapat mencegah terjadinya depresi. Pekerjaan yang dimiliki lansia perlu disesuaikan dengan kemampuan fisik dan psikisnya. Aktivitas sebagai bentuk upaya nyata untuk mencegah terjadinya depresi pada lansia. Lansia yang tidak bekerja cenderung menunjukkan depresi di bandingkan dengan lansia yang masih bekerja. Lansia yang banyak melakukan aktivitas dan terlibat dalam kegiatan-kegiatan maka kemungkinan lansia mengalami kesepian semakin kecil dan semakin besar pula kemungkinannya untuk merasa puas dengan kehidupannya. Individu harus terus meneruskan peran, tugas perkembangan selanjutnya dan memelihara hubungan sosial yang baik. Banyaknya kegiatan akan membantu lansia untuk melupakan perasaan negative seperti perasaan kehilangan dan kesepian akan kehilangan pasangan hidup. Selain itu lansia akan lebih produktif dan mempunyai kesibukan sesuai dengan kemampuannya dalam kesehariannya. Sehingga kualitas hidup lansia akan lebih baik. Lansia dengan kualitas hidup yang baik akan berdampak positif pada setiap kegiatan yang dilakukan, motivasi hidup yang tinggi, dan tidak mudah putus asa menerima keadaannya pada saat ini, sehingga mencapai kesuksesan hari tua. Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa literatur peneliti menyimpulkan bahwa lansia yang sudah tidak bekerja cenderung akan mengalami depresi karena merasa dirinya bahwa dirinya sudah tidak muda lagi sehingga tidak mampu secara fisik.

Hasil penelitian pengukuran depresi berdasarkan status perkawinan responden dari 47 responden rata-rata mayoritas status perkawinan responden adalah janda, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pae (2017) sebagian besar dari lansia merasa tidak memiliki keluarga yang memperhatikan mereka dan juga merasa kesepian. Mereka mengungkapkan mereka merasa sedih karena ditinggalkan oleh pasangan mereka dan jarang sekali dikunjungi oleh anggota keluarga yang lainnya baik anak maupun cucu mereka. Kejadian depresi yang dialami lansia di panti disebabkan karena faktor dukungan berupa kasih sayang dan juga dukungan lingkungan yang kurang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Livana (2018)

didapatkan bahwa lansia yang sudah tidak memiliki pasangan rentan mengalami depresi karena faktor kehilangan dan kesepian. Menurut peneliti, keberadaan pasangan hidup akan mempengaruhi kondisi emosional lansia. Hal ini tentunya akan berdampak pada penilaian lansia terhadap kondisi hidupnya dan berkontribusi tinggi terhadap depresi pada lansia. Fungsi dari pasangan hidup diantaranya adalah sebagai pemberi *support* untuk banyak hal seperti emosi, solusi masalah, finansial, ataupun perawatan. Kepuasan sebuah pasangan lebih besar pada pasangan dewasa akhir dari pada dewasa pertengahan. Lansia yang tidak mempunyai pasangan cenderung memiliki kepuasan hidup yang rendah apabila tidak mempunyai kegiatan. Lansia yang tidak mempunyai pasangan akan lebih memiliki kepuasan hidup yang tinggi apabila mempunyai kegiatan-kegiatan yang positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa lansia yang sudah tidak memiliki pasangan rentan mengalami depresi karena faktor kehilangan dan kesepian. Saling berbagi dan mendukung dapat terbentuk pada lansia yang masih memiliki pasangan, lebih rendah dibandingkan dengan lansia yang tidak memiliki pasangan hidup.

Hasil penelitian pengukuran depresi berdasarkan status tempat tinggal dari 47 responden rata-rata mayoritas status tempat tinggal responden adalah tinggal dengan keluarga, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pae (2017) pada lansia yang tinggal di rumah bersama keluarga ditemukan sebanyak 14 responden (51,9%) mengalami depresi pada tingkat rendah. Faktor lain yang mempengaruhi perbedaan tingkat depresi lansia yang berada di rumah dan di panti werdha adalah faktor *support system* meliputi dukungan keluarga, lingkungan dan juga adanya komunitas untuk lansia. Menurut peneliti, lansia yang tinggal di rumah bersama keluarga memiliki mekanisme coping yang baik saat mereka menghadapi suatu masalah, mereka dapat bercerita kepada keluarga, mereka juga memiliki perkumpulan seperti tahlil, arisan, pkk, sholat berjamaah dan kegiatan lain di luar rumah. Lingkungan tempat tinggal dapat mempengaruhi kenyamanan lansia dalam menempati rumah serta lingkungan yang ditinggali. Dalam lingkungan yang

ditinggali lansia harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan lansia. Kebutuhan tersebut diantaranya lansia membutuhkan rasa nyaman bagi dirinya sendiri, serta rasa nyaman terhadap lingkungan yang ada. Tingkat pemenuhan kebutuhan tersebut tergantung pada diri lansia, keluarga dan lingkungannya. Kebutuhan-kebutuhan tersebut jika tidak dapat terpenuhi akan timbul masalah-masalah dalam kehidupan lansia sehingga akan mengakibatkan timbulnya stress pada lansia. Lingkungan tempat tinggal merupakan masalah yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia. Lansia yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggalnya dapat menjadi pemicu timbulnya stres. Kurangnya perhatian, kesepian dan kesendirian adalah penyebab terjadinya stres pada lansia yang bertempat tinggal dirumah sendiri, ataupun di rumah bersama anak.

Berdasarkan hasil penelitian salah satu faktor penyebab depresi yang paling menonjol pada penelitian ini yaitu riwayat penyakit klien hipertensi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, Priyoto (2016) penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara depresi dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan keeratan hubungan antar variabel pada tingkat sedang sebesar 0,473. Keeratan hubungan pada tingkat sedang karena pada penelitian ini menunjukkan banyak faktor penyebab lain yang mempengaruhi keadaan hipertensi pada lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang mengalami depresi lebih berisiko terjadi peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifuddin & Nur (2018), depresi akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas syaraf simpatik, serta tubuh akan bereaksi berupa meningkatkan ketegangan otot, meningkatkan denyut jantung, dan meningkatkannya tekanan darah. Menurut peneliti, Jika lansia mengalami depresi maka pembuluh darah otak ini terganggu risiko terjadinya gangguan fungsi otak meningkat dan mempengaruhi seluruh sistem aliran darah termasuk pembuluh darah yang menuju otak. Penyakit kardiovaskular akibat hipertensi dapat menyebabkan masalah pada kualitas hidup lanjut usia, sehingga kualitas hidup para

lanjut usia akan terganggu dan angka harapan hidup lansia juga akan menurun.

Gambaran Depresi Klien Sesudah dilakukan *Life Review Therapy*

Hasil pengukuran depresi setelah dilakukan *life review therapy* selama 4 minggu didapatkan perbedaan penurunan skala depresi pada masing-masing responden. Hal ini dikarenakan adanya beberapa faktor dan karakteristik yang berbeda dari setiap individu yang dapat mempengaruhi penurunan depresi, sehingga terjadinya perbedaan hasil yang dicapai untuk setiap individu setelah dilakukan perlakuan *Life Review Therapy*. Berdasarkan hasil pengukuran tingkat depresi responden dengan *Geriatric Depression Scale (GDS)*, sesudah dilakukan *Life Review Therapy* selama 4 minggu diketahui bahwa dari jumlah 47 responden mengalami penurunan tingkat depresi yaitu (normal) sebanyak 30 responden 63.8 % dan ada yang tidak mengalami penurunan tingkat depresi (depresi ringan) tetapi mengalami penurunan skor GDS (*Geriatric Depression Scale*) sebanyak 17 responden 36.2%.

Berdasarkan hasil penelitian sesudah dilakukan *life review therapy* mayoritas responden yang tidak mengalami penurunan skala depresi dikarenakan oleh faktor usia, yaitu mayoritas responden berusia elderly (60-74) tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Livana (2018) hasil penelitian menyatakan bahwa lansia yang berusia 60-74 tahun rentan mengalami depresi karena proses menua. Menurut peneliti, lansia yang lebih muda terlihat masih mampu untuk mengurus dirinya sendiri, serta masih mampu untuk melakukan hubungan interpersonal dengan baik dan masih mampu untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu. Sedangkan pada kelompok usia di atas 70 tahun sebagian besar mulai kurang mampu untuk merawat diri sendiri dan hubungan interpersonal yang kurang serta tidak mampu untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu. Selain itu responden yang tidak mengalami penurunan depresi memiliki riwayat penyakit yang tidak terkontrol sehingga menyebabkan timbulnya masalah kesehatan yang berkaitan dengan riwayat penyakit klien sehingga membuat mood klien terganggu dan memberatkan

kondisi depresi klien. Selain lansia yang sudah tidak bekerja cenderung akan mengalami depresi karena merasa dirinya bahwa dirinya sudah tidak muda lagi sehingga tidak mampu secara fisik sehingga lansia akan mengalami masalah ekonomi dan kesulitan dalam pemenuhan kebutuhan hidupnya yang dapat menyebabkan terjadinya depresi. Bekerja merupakan bentuk perilaku hidup aktif yang dapat mencegah terjadinya depresi. Pekerjaan yang dimiliki lansia perlu disesuaikan dengan kemampuan fisik dan psikisnya. Aktivitas sebagai bentuk upaya nyata untuk mencegah terjadinya depresi pada lansia. Lansia yang tidak bekerja cenderung menunjukkan depresi di bandingkan dengan lansia yang masih bekerja. Lansia yang banyak melakukan aktivitas dan terlibat dalam kegiatan-kegiatan maka kemungkinan lansia mengalami kesepian semakin kecil dan semakin besar pula kemungkinannya untuk merasa puas dengan kehidupannya. Individu harus terus meneruskan peran, tugas perkembangan selanjutnya dan memelihara hubungan sosial yang baik. Banyaknya kegiatan akan membantu lansia untuk melupakan perasaan negative seperti perasaan kehilangan dan kesepian akan kehilangan pasangan hidup. Selain itu lansia akan lebih produktif dan mempunyai kesibukan sesuai dengan kemampuannya dalam kesehariannya. Sehingga kualitas hidup lansia akan lebih baik. Lansia dengan kualitas hidup yang baik akan berdampak positif pada setiap kegiatan yang dilakukan, motivasi hidup yang tinggi, dan tidak mudah putus asa menerima keadaannya pada saat ini, sehingga mencapai kesuksesan hari tua.

Prevalensi gejala depresi meningkat pada kelompok lansia dengan pendidikan rendah (Pae, 2017). Pernyataan di ini sesuai dengan hasil penelitian dimana responden yang tidak mengalami penurunan depresi mayoritas tingkat pendidikannya adalah tidak sekolah dan SD. 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 (Notoatmojo, 2014). Menurut peneliti, pendidikan rendah dapat mempengaruhi cara berpikir responden, dimana responden akan lebih pasrah terhadap keadaannya, dan kurangnya produktifitas dalam kegiatan sehari-hari dan memiliki koping yang kurang baik dalam menghadapi berbagai masalah dalam kesehariannya sehingga mempengaruhi penurunan depresi responden pada penelitian ini.

Selain itu faktor penyebab depresi yang paling menonjol pada penelitian ini yaitu riwayat penyakit klien hipertensi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, Priyoto (2016) penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara depresi dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan keeratan hubungan antar variabel pada tingkat sedang sebesar 0,473. Keeratan hubungan pada tingkat sedang karena pada penelitian ini menunjukkan banyak faktor penyebab lain yang mempengaruhi keadaan hipertensi pada lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang mengalami depresi lebih berisiko terjadi peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifuddin & Nur (2018), depresi akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas syaraf simpatik, serta tubuh akan bereaksi berupa meningkatkan ketegangan otot, meningkatkan denyut jantung, dan meningkatkannya tekanan darah. Menurut peneliti, jika lansia mengalami depresi maka pembuluh darah otak ini terganggu risiko terjadinya gangguan fungsi otak meningkat dan mempengaruhi seluruh sistem aliran darah termasuk pembuluh darah yang menuju otak. Penyakit kardiovaskular akibat hipertensi dapat menyebabkan masalah pada kualitas hidup lanjut usia, sehingga kualitas hidup para lanjut usia akan terganggu dan angka harapan hidup lansia juga akan menurun.

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi selama peneliti berlangsung, kegiatan dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir dalam pelaksanaan terapi rata-rata klien mampu menceritakan kembali peristiwa yang terjadi di dalam foto

sesuai dengan kemampuan dan hanya beberapa orang yang mengalami kesulitan dalam mengingat kembali peristiwa yang ada di dalam foto seperti untuk menyebutkan tahun berapa dalam foto, menyebutkan nama cucunya dan ada beberapa lansia dalam pelaksanaan terapi tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Meskipun demikian seluruh responden menyatakan senang dalam melakukan terapi dan mengikuti kegiatan sampai akhir. Hasil yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah klien dapat meningkatkan rasa percaya dirinya, meningkatkan kualitas hidup lansia dengan menggali ingatan dan perasaan lansia di masa lalu agar mencapai perasaan damai dalam hidupnya yang sekarang serta memberi motivasi atau saran positif pada fase kehidupan seorang lansia saat ini. Lansia dengan kualitas hidup yang baik akan berdampak positif pada setiap kegiatan yang dilakukan, motivasi hidup yang tinggi, dan tidak mudah putus asa menerima keadaannya pada saat ini, sehingga mencapai kesuksesan hari tua. Selain itu membuat lansia bersosialisasi dengan lingkungan karena terapi modifikasi ini sengaja di setting agar lansia tidak hanya dapat mengingat kembali masa lalunya, namun diharapkan lansia juga mampu kembali berinteraksi dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, meningkatkan kemampuan individu untuk beraktivitas sehari-hari.

Efektifitas *Life Review Therapy* Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia Di Posyandu Gatot Koco Desa Pakisaji Kec. Pakisaji Kab. Malang

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebelum diberikan *Life Review Therapy* diketahui bahwa seluruh responden (47 responden) mengalami depresi ringan, kemudian sesudah diberikan *Life Review Therapy* terdapat penurunan depresi pada lansia menjadi normal sebanyak 30 responden 63.8 % dan ada yang tidak mengalami penurunan tingkat depresi (depresi ringan) tetapi mengalami penurunan skor GDS (*Geriatric Depression Scale*) sebanyak 36.2%, sehingga dari penelitian ini telah terbukti adanya

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data penurunan depresi sebelum dan sesudah dilakukan *Life Review Therapy*, peneliti memperoleh hasil bahwa pemberian *Life Review Therapy* selama 4 minggu depresi pada lansia di Posyandu Gatot Koco Desa Pakisaji Kec. Pakisaji Kab. Malang didapatkan klien yang awalnya harga diri dan kepercayaan diri yang kurang setelah dilakukan *life review therapy* klien merasa tidak hampa atau kosong di dalam kehidupan dan mulai merasa percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Pada perubahan aspek kepribadian klien yang awalnya sulit dalam mengingat sesuatu seiring dilakukan intervensi klien mulai mampu dalam mengingat sesuatu, klien yang awalnya sulit berkonsentrasi setelah dilakukan *life review therapy* klien mulai mampu berkonsentrasi, klien yang awalnya sulit untuk memulai suatu hal yang baru setelah dilakukan *life review therapy* klien mulai mau memulai dan mencoba hal yang baru yang belum pernah klien lakukan sebelumnya. Pada perubahan dalam peran sosial dimasyarakat klien yang awalnya hanya sedikit kesulitan dalam melakukan aktivitas dan kegiatan sosial setelah dilakukan *life review therapy* klien mulai aktif mengikuti kegiatan sosial dan lingkungan seperti arisan, pkk, tahlil, sholat berjama'ah dan hidup bertetangga. Klien yang awalnya kehilangan minat dan kegembiraan dalam kesehariannya setelah dilakukan *life review therapy* klien dalam menjalani kehidupan sekarang ini sangat menyenangkan, menggembarakan dan penuh semangat.

penurunan tingkatan depresi pada lansia dan efektif terhadap penurunan depresi pada lansia di posyandu Gatot Koco Desa Pakisaji Kec. Pakisaji Kab. Malang. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar penelitian di lakukan secara berkelompok sehingga pelaksanaan penelitian dapat diselesaikan tepat waktu, serta dalam pelaksanaan pengumpulan media foto lebih diperhatikan lagi mengenai jumlah dan ketersediaan foto yang dimiliki oleh klien untuk setiap tema yang akan diberikan sehingga bisa terjadi

keseragaman waktu dalam melakukan terapi, selain itu pertanyaan yang diberikan kepada klien pada setiap tema harus lebih bervariasi sehingga klien bisa merasa rileks dalam menceritakan kembali kenangan

diharapkan klien bisa mengingat semua kenangannya dan jawaban yang diberikan klien sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti

DAFTAR PUSTAKA

- Arifuddin, A., & Nur, A. F. (2018). Pengaruh Efek Psikologis Terhadap Tekanan Darah Pedernita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 4(3), 1–78.
- Aryawan, K. Y., & Dewi, P. I. S. (2018). Pengaruh terapi modalitas life review terhadap tingkat depresi pada lansia. *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION*, 3(1), 6–11.
- Azizah, L.M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- Livana. (2018). Gambaran tingkat depresi lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 4(4), 80–93.
- Makhfudli. (2013). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Muhith, A. & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Mujahidullah. (2012). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Narullita, D. (2018). Pengaruh Life Review Therapy Terhadap Harga Diri Rendah Lansia Di Kabupaten Bungo. *Jurnal Endurance*, 3(1), 33–41. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2295>
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2014) *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pae, K. (2017). Perbedaan Tingkat Depresi Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Dan Yang Tinggal Di Rumah Bersama Keluarga. *Jurnal Ners Lentera*, 5(1), 21–32. Retrieved from http://jurnal.wima.ac.id/index.php/NER_S/article/view/1567
- Priyoto. (2016). *Hubungan Depresi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kecamatan Selosari Kabupaten Magetan*.
- Setyoadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatik*, Jakarta : Salemba Medika.
- Yani, A., & Febiansyah, A. (2018). Pengaruh Pemberian Life Review Therapy Terhadap Tingkat Depresi Lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 3(1), 52–57.