

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI INOVASI TERAPI REMINISCENCE PADA LANSIA DEPRESI

Muthia Nasya Utami¹⁾, Duma Lumban Tobing²⁾
Fakultas Ilmu Kesehatan
UPN Veteran Jakarta

ABSTRAK

Depresi adalah gangguan jiwa pada lingkup emosional (emosi, suasana hati) yang ditandai dengan depresi, apatis, kurangnya gairah hidup, perasaan tidak berharga dan putus asa. Depresi terjadi pada lansia disebabkan oleh adanya perubahan menua dan masalah yang kemudian ditimbulkan sebagai akibat dari perubahan tersebut. Terapi *reminiscence* atau terapi kenangan merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang dapat membantu menurunkan depresi. Tujuan penelitian ini untuk memberikan gambaran analisis asuhan keperawatan pada lansia depresi dengan intervensi inovasi terapi *reminiscence* di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia I Cipayung Jakarta. Terapi diberikan 6 sesi selama 45-60 menit. Desain penelitian menggunakan quasi eksperimental *pre* dan *post test*. Sampel penelitian adalah lima lansia yang diambil dengan tehnik purposive sampling. Pengkajian depresi menggunakan instrumen *Geriatric Depression Scale - Short Form* (GDS-SF). Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji T Dependen dengan *p-value* < 0,05 CI 95 %. Hasil penelitian ini didapatkan adanya pengaruh pemberian terapi *reminiscence* terhadap tingkat depresi lansia (*p-value* = 0,001). Terapi *reminiscence* dapat diterapkan sebagai salah satu intervensi menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Kata Kunci: Depresi, Lansia, Panti Sosial, Terapi *Reminiscence*

ABSTRACT

*Depression is a mental disorder in the emotional sphere (emotions, moods) characterized by depression, apathy, lack of passion for life, feelings of worthlessness and hopelessness. Depression occurs in the elderly due to changes in ageing and the problems that arise from these changes. This study aims to provide an overview of the analysis of nursing care for depressed elderly with reminiscence therapy innovation interventions at the Tresna Werdha Social Panti (PSTW) Budi Mulia I Cipayung Jakarta. Reminiscence therapy or memory therapy is a form of psychotherapy that can help reduce depression. Therapy is given six sessions for 45-60 minutes. Reminiscence therapy can be applied as an intervention to reduce depression in the elderly. The research design used a quasi-experimental pre and post-test. The research sample was five older adults taken by the purposive sampling technique. Depression assessment using the Geriatric Depression Scale - Short Form (GDS-SF) instrument. The bivariate analysis used in this study was the Dependent T-test with a *p-value* <0.05, 95% CI. This study found an effect of giving reminiscence therapy on the level of depression in the elderly (*p-value* = 0.001).*

Keywords: Depression, Elderly, Nursing Home, Reminiscence Therapy

Alamat korespondensi: Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, Jl. Raya Cinere, Limo, Depok
Email korespondensi : duma.tobing@upnvj.ac.id

PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu yang sudah mencapai tahap akhir dari periode perkembangan pada siklus kehidupan manusia. Berdasarkan UU No. 13/Tahun 1998 mengenai Kesejahteraan Lansia dijelaskan bahwa lansia merupakan individu yang sudah memiliki umur lebih dari 60 tahun (Dewi, 2014). Jumlah penduduk lansia di negara berkembang sebanyak 554 juta jiwa, sedangkan di negara maju sebanyak 287 juta jiwa. Hal ini disebabkan oleh peningkatan usia harapan hidup (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Sedangkan di Indonesia total penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun adalah 8,90% dari total jumlah penduduk. Bertambahnya jumlah penduduk yang berusia lanjut, tentunya dapat menyebabkan berbagai permasalahan muncul baik secara fisik maupun psikososial (Annisa dan Ifdil, 2016). Liu (2007 dalam Sari, 2016) menambahkan bahwa disaat seorang lanjut usia berusaha menyesuaikan diri dengan proses penuaan yang terjadi padanya, tidak sedikit yang merasakan amarah, kesepian, kehilangan rasa percaya diri, dan juga depresi.

Depresi adalah gangguan jiwa yang paling umum. Hal ini dapat mengacu pada tanda gejala, sindrom, keadaan emosional, penyakit, reaksi, atau tampilan klinis (Ayuso-Mateos dkk, 2010 dalam Stuart, 2016). Depresi ditemukan di semua negara. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan sebanyak lebih dari 300 juta orang diperkirakan mengalami depresi atau setara dengan 4,4% dari populasi dunia. Hasil *Global Burden of Disease Study* tahun 2015 didapatkan angka kejadian depresi terbesar berada pada usia 60-64 tahun (WHO, 2017). Depresi terjadi pada lansia disebabkan oleh adanya perubahan menua dan masalah yang kemudian ditimbulkan sebagai akibat dari perubahan tersebut. Lansia yang tinggal di panti werdha lebih cenderung mengalami depresi dibandingkan dengan lansia yang tinggal dengan keluarga. Hal tersebut disebabkan karena para lansia tersebut merasa kehilangan kontrol pada hidupnya secara drastis akibat dari perasaan keterpisahan dan keterasingan. Lansia yang tinggal di panti werdha mengalami depresi yang lebih tinggi sehubungan dengan masalah adaptasi (Lestari dan Sumintardja, 2016).

Anti depresi dan anti cemas diberikan sebagai terapi farmakologis untuk membantu menurunkan tingkat stress (Vitaliati, 2018). Selain pengobatan farmakologis, intervensi psikologis seperti terapi perilaku kognitif bersamaan dengan perawatan biasa telah diperiksa dan ditemukan efektif dalam mengurangi gejala depresi (Wu dan Koo, 2015). Salah satu terapi non farmakologis yang dapat diberikan yaitu terapi *reminiscence*. Terapi *reminiscence* adalah salah satu jenis psikoterapi yang dapat meringankan perasaan kesepian, kegelisahan, dan juga depresi pada orang tua. *Reminiscence* menurut definisi adalah metode untuk mengingat kenangan masa lalu (Elias, Neville, & Scott, 2015). *Reminiscence* didasarkan pada peninjauan peristiwa kehidupan, perasaan dan pemikiran sebelumnya, dengan tujuan untuk memberikan rasa sukacita, meningkatkan kualitas hidup, atau beradaptasi dengan situasi saat ini. *Reminiscence* membantu lansia untuk mengembalikan peristiwa kehidupan dan menempatkan mereka ke dalam struktur mental yang baru untuk memperluas pemahaman mereka mengenai makna kehidupan (Yousefi dkk, 2015). Seiring bertambahnya usia, kecenderungan kita untuk mengenang meningkat dan menjadi lebih

penting. Reminiscence membantu seseorang memahami diri sendiri, memahami diri sendiri, mengatasi stres, dan meningkatkan kepuasan hidup. (Rahayuni, Utami, dan Swedarma, 2015).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Sosial Budi Mulia 1 Cipayung pada tanggal 27-28 Februari 2020 yang peneliti lakukan pada 12 lansia, didapatkan lima orang lansia mengalami depresi. Dari 5 lansia tersebut, 1 diantaranya mengalami depresi berat, satu lagi mengalami depresi sedang, dan 3 lainnya mengalami depresi ringan. Empat orang mengatakan tidak merasa semangat, kehidupannya terasa hampa, dan sering bosan. Hampir sebagian besar lansia belum mengetahui cara mengurangi dan menangani tanda dan gejala dari depresi. Mereka hanya mengetahui hal tersebut dengan mengkonsumsi obat-obatan atau terapi farmakologi saja.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan analisis asuhan keperawatan dengan intervensi inovasi terapi *reminiscence* ini melibatkan lima lansia yang tinggal di PSTW Budi Mulia I Cipayung dengan kriteria inklusi lansia yang berusia > 65 tahun, skor depresi ≥ 5 , bersedia menjadi responden dan mampu berkomunikasi dengan baik. Pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik purposive sampling. Desain penelitian menggunakan quasi experimental *pre-pos test without control group*. Pengukuran skala depresi menggunakan instrumen *The Geriatric Depression Scale-Short Form* (GDS-SF) yang terdiri dari 15 pertanyaan dengan 10 pertanyaan mengindikasikan depresi apabila dijawab "YA" sedangkan sisanya 5 pertanyaan akan mengindikasikan depresi apabila dijawab "TIDAK". Total skor 0-4 dianggap normal, 5-8 mengindikasikan depresi ringan, 9-11 mengindikasikan depresi sedang, dan 12-15 mengindikasikan depresi berat (Greenberg, 2019). Pre tes dilakukan pada hari pertama yaitu pengukuran tingkat depresi dengan menggunakan instrument GDS-SF. Terapi *reminiscence* dilaksanakan dalam enam sesi pertemuan dan dalam waktu sekitar 45-60 menit selama 2 minggu. Pada hari terakhir dilakukan post test yaitu pengukuran kembali tingkat depresi dengan menggunakan instrument GDS-SF yang sama. Uji T Dependen/ *paired t-test*, digunakan untuk melihat perbedaan mean sebelum dan sesudah pemberian terapi inovasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Gambaran Perubahan Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi *Reminiscence* (n=5)

Pasien	Tingkat Depresi			
	<i>Pre-test</i>	Keterangan	<i>Post-test</i>	Keterangan
Responden 1	13	Depresi Berat	9	Depresi Sedang
Responden 2	8	Depresi Ringan	5	Depresi Ringan
Responden 3	9	Depresi Sedang	6	Depresi Ringan
Responden 4	6	Depresi Ringan	3	Normal
Responden 5	7	Depresi Ringan	5	Depresi Ringan

Sumber: Data Penelitian, 2020.

Tabel 1 menunjukkan gambaran perubahan skor depresi sebelum dan sesudah pemberian intervensi inovasi. Skor depresi responden 1 sebelum pemberian terapi *reminiscence* adalah 13,

menunjukkan depresi berat. Setelah pemberian terapi reminiscence, skor GDS-SF turun menjadi 9, menunjukkan tingkat depresi sedang. Skor responden 2 sebelum pemberian terapi reminiscence adalah 8 menunjukkan depresi ringan, dan turun menjadi 5 menunjukkan adanya penurunan skor depresi meskipun tetap pada tingkat depresi yang sama, yaitu depresi ringan. Responden ketiga dengan skor depresi awal 9 menunjukkan depresi sedang dan setelah pemberian terapi reminiscence, skor turun menjadi 6 yang menunjukkan depresi ringan. Responden keempat memiliki skor depresi awal 6, yang kemudian turun menjadi 3, menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan tingkat depresi dari depresi ringan menjadi depresi sedang. Skor awal responden kelima sebelum pemberian terapi reminiscence yaitu 7, turun menjadi 5. Hal ini menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan skor depresinya walaupun tetap pada tingkat depresi yang sama yaitu depresi ringan.

Menurut Hidayati et al. (2015) terapi individu reminiscence bermanfaat dalam mengatasi depresi pada lansia yang tinggal di panti sosial. Setelah mendapatkan terapi individu *reminiscence* diketahui bahwa kelompok perlakuan pada penelitian tersebut mengalami penurunan tingkat depresi yang signifikan. Tidak hanya depresi, dalam penelitian Sok (2015) yang berjudul “*Effects of Individual Reminiscence Therapy for Older Women Living Alone*” menunjukkan memori *self-efficacy*, kinerja memori, fungsi kognitif dan kualitas hidup pada lansia wanita yang hidup sendiri meningkat secara signifikan melalui terapi individu *reminiscence*. Ini menunjukkan bahwa terapi individu *reminiscence* dapat menjadi intervensi yang efektif untuk peningkatan memori.

Tabel 2 Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Depresi Lansia di PSTW Budi Mulia I Cipayung (n=5)

Terapi Reminiscence	Mean	SD	P-value
Pre test	8.60	2.70	0.001
Post test	5.60	2.19	

Sumber: Data Penelitian, 2020.

Tabel 2 menunjukkan terapi *reminiscence* dapat menurunkan tingkat depresi sebesar 3 poin, yaitu dari skor 8.60 (sebelum dilakukan terapi *reminiscence*) menjadi berubah turun 5.60 (sesudah dilakukan terapi *reminiscence*). Hasil uji T diperoleh *p-value* = 0.001 yang berarti bahwa secara statistik ada perbedaan skor depresi sebelum dan sesudah terapi atau dapat dikatakan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi *reminiscence* terhadap tingkat depresi pada lansia di PSTW Budi Mulia I Cipayung.

Sejalan dengan penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh Vitaliati (2018) memperoleh hasil bahwa terapi *reminiscence* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. Intervensi terapi *reminiscence* dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia, sehingga program ini disarankan untuk dapat diterapkan pada lansia sebagai bagian dari program kesehatan lansia. Elias et al. (2015) dalam penelitiannya yang berjudul “*The Effectiveness of Group Reminiscence Therapy for Loneliness, Anxiety, and Depression in Older Adults in Long-term Care: A Systematic Review*” menunjukkan hasil bahwa terapi *reminiscence* adalah sebuah terapi yang efektif untuk perawatan depresi bagi lanjut usia. Penelitian Rahayuni et al. (2015) mengungkapkan kegiatan bercerita

mengenai kenangan masa lalu dapat membantu lansia berinteraksi dan juga mengungkapkan perasaannya terhadap keluarga dan teman sehingga lansia mampu beradaptasi terhadap stres. Maka, adanya terapi reminiscence berpengaruh terhadap stres pada lansia.

Moral *et al.* (2015) menjelaskan bahwa terapi *reminiscence* merupakan intervensi psikologis yang secara khusus dirancang untuk mengatasi masalah tertentu pada lansia. *Reminiscence* integratif dapat membantu proses penerimaan diri dan juga orang lain, penyelesaian konflik dan rekonsiliasi, rasa makna diri dan harga diri, serta integrasi masa kini dan masa lalu. Dibandingkan dengan kelompok kontrol, penelitian ini menunjukkan bagaimana individu dari kelompok terapi memperoleh penurunan variabel emosional (depresi) yang signifikan secara statistik dan peningkatan dalam variabel pribadi yang berkaitan dengan pertumbuhan

SIMPULAN

Nilai rata-rata mean skor tingkat depresi sebelum dilakukan intervensi inovasi adalah 8,60, sedangkan nilai rata-rata mean skor tingkat depresi setelah dilakukan intervensi inovasi adalah 5,60. Terapi *reminiscence* memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah hal ini dapat terlihat bahwa nilai p value = 0.001, yang artinya secara statistik ada perbedaan yang signifikan mean skor tingkat depresi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *terapi reminiscence* pada lansia di PSTW Budi Mulia I Cipayung.

SARAN

Petugas panti khususnya perawat dapat memberikan terapi *reminiscence* untuk menurunkan tingkat depresi bagi lansia yang mengalami depresi. Lansia juga dapat menerapkan terapi *reminiscence* dengan bercerita mengenai masa lalu kepada teman dekatnya dan lebih meningkatkan interaksi sosial dengan teman-teman sesama penghuni panti. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperbesar jumlah sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Universitas Negeri Padang*, 5(2). Retrieved from <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Elias, S. M., Neville, C., & Scott, T. (2015). The effectiveness of group reminiscence therapy for loneliness , anxiety and depression in older adults in long-term care : A systematic review. *Geriatric Nursing*, 36(5), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2015.05.004>
- Greenberg, S. A. (2019). The Geriatric Depression Scale (GDS). *Hartford Institute for Geriatric Nursing*, (4).
- Hidayati, L. N., Mustikasari, & Putri, Y. s. . (2015). Terapi Individu Reminiscence Menurunkan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Sosial. *Jurnal Ners*, 10(2). <https://doi.org/10.20473/jn.v10i2.1297>

- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Situasi dan Analisis Lanjut Usia. Jakarta. Retrieved from <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-lansia.pdf>
- Lestari, F. M., & Sumintardja, E. N. (2016). Kajian Reminiscence Group Therapy pada Depresi Lansia Wanita yang Tinggal di Panti Werdha. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 5(1), 42-56.
- Moral, J. C. M., Terrero, F. B. F., Galan, A. S., & Rodriguez, T. M. (2015). Effect of integrative reminiscence therapy on depression , well-being , integrity , self-esteem , and life satisfaction in older adults. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 240-247. <https://doi/10.1080/17439760.2014.936968>
- Rahayuni, N. P. P., Utami, P. A. S., & Swedarma, K. E. (2015). Pengaruh terapi reminiscence terhadap stres lansia di banjar luhur baturiti tabanan bali 1. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(2355), 130-138.
- Sari, M. K. (2016). Peningkatan kualitas hidup lansia menggunakan. *Jurnal Ners Lentera*, 4(1), 81-90.
- Sok, S. . (2015). Effects of individual reminiscence therapy for older women living alone. *International Nursing Review*, 62(4), 517-524. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/inr.12190>
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Singapore: Elsevier.
- Vitaliati, T. (2018). Pengaruh Penerapan Reminiscence Therapy Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*, VI(1), 58-63.
- WHO. 2017. *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>