

Pengaruh Penerapan *Reminiscence Therapy* Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia

Trisna Vitaliati

STIKES dr Soebandi Jember, trisnavital7@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh penerapan *reminiscence therapy* terhadap tingkat depresi pada lansia di PSTW Bondowoso. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi experimental dengan pendekatan one group pre-post test design menggunakan instrument Hamilton Depression Rating Scale, dilakukan pada 30 orang lansia. Teknik analisa data yang dipergunakan adalah dependent t-test dengan $\alpha=5\%$. Hasil penelitian menunjukkan skor rerata perubahan tingkat depresi pada lansia. Hasil uji dependent t-test didapatkan nilai p-value = 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa *reminiscence therapy* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. Intervensi *reminiscence therapy* dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia, sehingga program ini disarankan dapat diterapkan pada lansia sebagai bagian dari program kesehatan lansia.

Kata Kunci: depresi, lansia, *reminiscence therapy*

ABSTRACT

This research was aimed to identify the influence reminiscence therapy to decrease depression in elderly people at PSTW Bondowoso. The method of this research was quasi experimental with one group pre-post test design used Hamilton Depression Rating Scale on the intervention (n-30). The data were analyzed using dependent t-test with $\alpha=5\%$. Research results show a mean score changes in depression rates in the elderly. There is p-value =0,000 as the result of dependent t-test, so, it can be concluded that the reminiscence therapy was significantly affect to reduction of depression in the elderly. Reminiscence therapy effective to decrease depression in elderly people. This program is recommended can be applied to the elderly as part of the elderly health program.

Keywords: depression, elderly, *reminiscence therapy*

Diterima: 05 Januari 2018, Direvisi: 29 Januari 2018, Diterbitkan: 15 April 2018

PENDAHULUAN

Seiring dengan pertambahan usia, lansia akan mengalami proses degeneratif yang mengakibatkan penurunan derajat kesehatan dan kemampuan fisik, hal ini akan mempunyai dampak terhadap tingkah laku dan perasaan orang yang memasuki lanjut usia (Fitria, 2010). Usia lanjut memiliki hubungan dengan stress, sedangkan stress itu sendiri dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia (Mardiana & Zelfino, 2014). Stress lingkungan dan menurunnya kemampuan beradaptasi terhadap perubahan seringkali menyebabkan depresi pada lansia. Depresi merupakan kondisi yang pada umumnya dialami oleh lansia karena adanya perubahan dalam proses menua dan masalah yang timbul akibat adanya perubahan pada

lansia (Davidson, Neale, & Kring, 2006). 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 (Stanley & Beare, 2007). Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa 18 dari 26 lansia mengalami depresi dilihat dari skor GDS yang memiliki skor diatas 5, sehingga dapat diambil kesimpulan sementara bahwa 69,2% dari 80 lansia yang tinggal di PSTW Bondowoso mengalami Depresi. Depresi dapat terjadi bukan hanya karena satu sebab melainkan banyak sebab yang saling berkaitan yaitu aspek biologis, psikologis dan sosial (Videbeck, 2008). Selain penurunan fungsi tubuh, perubahan

peran dan kehilangan orang yang dicintainya juga merupakan penyebab munculnya depresi pada lansia.

Depresi pada lansia membutuhkan perhatian khusus serta penanganan yang tepat agar dampak depresi pada kehidupan lansia tidak memburuk atau bahkan menyebabkan kematian. Depresi yang tidak mendapat intervensi yang tepat dan segera maka dapat berdampak pada keadaan yang lebih lanjut serta menurunkan kualitas hidup lansia, sehingga mengakibatkan penurunan kemampuan dan aktivitas hidup lansia seperti menurunnya kemampuan perawatan kesehatan diri dan kemampuan berinteraksi sosial (Sari, Arneliwati, & Utami, 2015).

Psikofarmaka dan psikoterapi merupakan terapi yang bisa menurunkan tingkat stress. Anti cemas dan anti depresi diberikan sebagai terapi medik dan psikoterapi untuk keperawatan jiwanya. Salah satu terapi untuk mengurangi tingkat stress sebelum terjadinya depresi pada lansia adalah dengan melakukan reminiscence therapy yang merupakan perawatan psikologis yang efektif untuk memproses informasi, perasaan dan pemikiran, dan meletakkan pengalaman secara perspektif dari waktu ke waktu dengan mengaitkan pengalaman, fakta, atau tindakan yang terkait dengan rangsangan tertentu (Meléndez-Moral, Charco-Ruiz, Mayordomo-Rodríguez, & Sales-Galán, 2013).

Reminiscence therapy membantu lansia untuk mengingat kembali masa lalu yang menyenangkan, sehingga menghadirkan perasaan berarti sebagai individu dan pernah menjadi individu yang berarti bagi orang lain (Rahayuni, Utami, & Swedarma, 2015). Dalam kegiatan terapi ini, terapis memfasilitasi lansia untuk mengumpulkan kembali memori masa lalu yang menyenangkan sejak masa anak, remaja dan dewasa serta hubungan klien dengan keluarga, kemudian dilakukan sharing dengan orang lain (Syarniah, 2010). Terapi kelompok lansia sering berhasil digunakan karena bersama orang lain merupakan hal yang penting dalam proses asuhan dan rehabilitasi depresi yang berkelanjutan sehingga dapat menjadi suatu mekanisme koping untuk menghadapi stres (Brody & Semel, 2006).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi reminiscence terhadap depresi pada lansia.

KAJIAN LITERATUR

Reminiscence Therapy Merupakan suatu metode yang berhubungan dengan memori, yang berguna untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup lansia (Lestari & Sumintardja, 2016). Reminiscence tidak hanya kegiatan mengingat peristiwa masa lalu tetapi juga merupakan proses terstruktur secara sistematis dan berguna untuk merefleksikan kehidupan seseorang untuk mengevaluasi ulang, menyelesaikan konflik dari masa lalu, menemukan makna kehidupan, dan menilai koping adaptif yang akan digunakan

Pelaksanaan Reminiscence therapy dengan dengan follow up beberapa bulan setelah intervensi adalah yang paling efektif, ini menunjukkan gambaran efek jangka panjang dari intervensi, sehingga Reminiscence Therapy dapat menjadi suatu terapi jangka panjang dan dilatih sendiri untuk kesejahteraan lanjut usia (Firdausi, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain “one group pretest-post test design” yang merupakan salah satu bentuk rancangan pra eksperimental, dimana desain ini berusaha untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dari variabel independen yaitu Reminiscence therapy dan variabel dependen yaitu depresi dalam lansia. Pada penelitian ini, peneliti memberikan perlakuan tertentu pada satu kelompok subyek yang diobservasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di PSTW Bondowoso yang berjumlah 80 orang. Penetapan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling yaitu peneliti memiliki pertimbangan tertentu dalam memilih partisipan yang terlibat dalam penelitian (Polit & Hungler, 1999) didapatkan 30 responden.

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan setelah diperoleh data umum, hasil pretest dan posttest menggunakan Hamilton Depression Rating Scale. Peneliti juga

memberikan inform concent kepada responden sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan menjadi responden. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat. Pengolahan data deskriptif dengan distribusi frekuensi, mean, dan standart deviasi. Karena data hasil penelitian berdistribusi normal, maka untuk menganalisis pengaruh Reminiscence Therapy terhadap tingkat depresi pada lansia diuji dengan dependent t-test dengan tingkat kemaknaan $P < \alpha 0,05$ yang berarti H_0 ditolak atau ada pengaruh Reminiscence Therapy terhadap tingkat depresi pada lansia.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden di UPT PSTW Bondowoso (n=62)

Variabel	Intervensi	
	F	%
USIA		
60-74 Tahun	24	80%
75-90 Tahun	6	20%
>90 Tahun	0	0%
JENIS KELAMIN		
Laki-laki	16	53,3%
Perempuan	14	46,7%
PENDIDIKAN		
Tidak sekolah	0	0%
SD	5	16,7%
SMP	13	43,3%
SMA	12	40%
Sarjana	0	0%
STATUS PERKAWINAN		
Menikah	14	46,7%
Duda	7	23,3%
Janda	9	30%
AGAMA		
Islam	24	80%
Kristen	6	20%

Hasil analisis distribusi responden berdasarkan usia, jenis kelamin, Pendidikan, status perkawinan dan agama menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 60-74 tahun sebanyak 80%, berjenis kelamin laki-laki 53,3%, tingkat pendidikan SMP 43,3%, dan status perkawinan menikah

46,7% dengan agama paling banyak adalah Islam.

Tabel 2
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Depresi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Lansia di UPT PSTW Bondowoso (n=62)

Variabel	Intervensi			
	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Depresi Sangat berat	0	0	0	0
Depresi Berat	14	46,67	4	13,33
Depresi sedang	14	46,67	6	20
Depresi Ringan	2	6,66	16	53,34
Tidak Depresi	0	0	4	13,33

Tabel diatas menunjukkan tingkat depresi pada lansia sebelum dan setelah dilakukan intervensi reminiscence therapy. Dari data yang disajikan terlihat bahwa terjadi perubahan tingkat depresi pada lansia dari 46,67% mengalami depresi berat menjadi 13,33%. kemudian dari sebelum intervensi didapatkan bahwa tidak ada lansia yang tidak depresi (0%) namun setelah intervensi menjadi 13,33% lansia yang tidak depresi. Depresi merupakan realita kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari dan merupakan masalah kesehatan yang serius pada lansia (Kurnianto, Purwaningsih, & Nihayati, 2011). Depresi dapat berdampak terhadap kondisi emosional sehingga seseorang akan lebih mudah gelisah, suasana hati yang berubah-ubah, mudah/ cepat marah, mudah tersinggung dan stress yang berkepanjangan. Kurangnya kegiatan atau acara bermanfaat yang diadakan bagi lanjut usia atau kegiatan semisalnya yang bersifat rekreatif bersama-sama, sehingga lansia cenderung mengisi aktivitas sehari-hari dengan hanya tiduran, menonton televisi, atau hanya duduk sendiri. Hal tersebut dapat memicu timbulnya rasa kejenuhan, kesepian, tidak berdaya dan tidak mampu melakukan apa-apa (Sumarni, Agusno, & Yuliani, 2016). Bila hal seperti tersebut di atas tetap dibiarkan dapat memperparah keadaan

depresi lanjut usia. Sehingga dibutuhkan perhatian khusus serta penanganan yang tepat agar dampak depresi pada kehidupan lansia tidak memburuk atau bahkan menyebabkan kematian (Lestari & Sumintardja, 2016). Penurunan tingkat depresi pada lansia dalam penelitian ini dapat terjadi karena dengan dilakukannya reminiscence therapy dapat memperbaiki emosi negatif sehingga responden terlihat lebih menunjukkan ekspresi bahagia dan lebih banyak berinteraksi dengan orang lain. Interaksi responden terlihat dalam bentuk memberikan tanggapan, menyampaikan pendapat, bertanya, dan berinteraksi dengan peserta yang sedang bercerita, memberikan pujian, memberikan apresiasi, memberikan dukungan dan hiburan. Hal ini merupakan keterkaitan hubungan interaksi sosial dengan kesehatan mental. Meningkatkan komunikasi dan interaksi sosial lansia dengan mengajak lansia bercerita tentang hal-hal yang menarik dan menyenangkan yang pernah dilaluinya menyebabkan perasaan bosan dan kesepian yang dirasakan lansia berkurang.

Tabel 3

Perbedaan Tingkat Insomnia Pada Lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (n=62)

Variabel	Pre-test	Post-test	P-Value
Mean	26,10	4,69	0,000 ^a
SD	18,17	6,71	

Ket: a) menggunakan *dependent t-Test* Signifikan jika p-value <0,05

Berdasarkan uji statistic dengan menggunakan uji dependent t-test diperoleh nilai p-value <0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat depresi lansia antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Perubahan nilai rata-rata depresi ini disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah respon relaksasi stress yang timbul akibat adanya intervensi yang diberikan oleh peneliti. Stress secara umum merupakan perasaan tertekan, cemas dan tegang, sedangkan stress pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan sebagai akibat dari stresor berupa perubahan-

perubahan baik fisik, mental maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia. Lansia yang tinggal di panti sosial terkadang akan merasa bosan dengan kebiasaan sehari-hari dan juga akan rentan terhadap kesepian karena tinggal jauh dengan keluarga. Hal tersebut merupakan gejala awal timbulnya stress pada lansia yang lebih lanjut dapat menyebabkan depresi. Sehingga perlakuan reminiscence therapy untuk mengatasi stress pada lansia memang cukup penting mengingat efek negatif stress yang dapat menimbulkan tuntutan yang besar pada seseorang, dan jika orang tersebut tidak dapat beradaptasi maka dapat menimbulkan masalah kesehatan lebih lanjut.

Terapi kelompok reminiscence merupakan terapi yang mampu untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia yang tinggal di panti werdha (Lestari & Sumintardja, 2016). Reminiscence Therapy berpengaruh terhadap afek dan kognitif terhadap lansia terkait dengan simptom depresi. Dalam penelitian ini responden mengalami perubahan kognisi atau terbukanya pemahaman baru secara kognitif. Hasil dalam penelitian ini sesuai dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang mengatakan bahwa reminiscence therapy efektif dalam menurunkan depresi pada lansia.

Reminiscence therapy telah digunakan dalam berbagai aspek untuk meningkatkan kesejahteraan lansia antara lain meringankan depresi; menentukan pengaturan hidup; penyesuaian; mengatasi duka cita dan kehilangan; menemukan tujuan hidup ; meningkatkan self-esteem ; dan self-efficacy (Meléndez-Moral, Charco-Ruiz, Mayordomo-Rodríguez, & Sales-Galán, 2013). Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan dapat dibuktikan bahwa Reminiscence Therapy merupakan salah satu fasilitas untuk bersosialisasi dan berbagi yang diharapkan dapat meningkatkan kepuasan dalam diri lansia itu sendiri, sehingga menurunkan depresi yang dialami lansia (Lestari & Sumintardja, 2016).

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tingkat deresi sebelum dan sesudah silakukan intervensi. Dari hasil uji statistik dependent t-test diperoleh nilai P value $0,00 < \alpha < 0,05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh reminiscence therapy terhadap tingkat depresi pada lansia.

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, pihak dinas sosial mengaplikasikan reminiscence therapy sebagai alternatif untuk menangani masalah depresi pada lansia, dimana teknis ini diketahui tidak memiliki efek samping lain bagi lansia selain dapat menimbulkan ketenangan. Kemudian lebih lanjut diharapkan adanya penelitian dengan variabel yang lain dalam mengatasi masalah kesehatan lansia.

REFERENSI

- Brody, C. M., & Semel, V. G. (2006). *Strategies For Therapy With The Elderly: Living With Hope And Meaning 2nd ed.*. New York: Springer Publishing Company.
- Davidson, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Firdausi, N. (2016). Pengaruh Reminiscence Therapy Terhadap Psychological Well Being Pada Lanjut Usia (Literature Review). *Jurnal AKP Vol. 7 57 No.1;*, 57-61.
- Fitria, A. (2010). *Interaksi Sosial Dan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Werdha Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dan Anak Balita Binjay*. Medan: Skripsi USU.
- Kurnianto, S., Purwaningsih, & Nihayati, H. E. (2011). Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Dengan Pendekatan Bimbingan Spiritual. *Jurnal Ners Vol. 6 No. 2*, 156-163.
- Lestari, F. M., & Sumintardja, E. N. (2016). Kajian Reminiscence Group Therapy Pada Depresi Lansia Wanita Yang Tinggal Di Panti Werdha. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA Vol. 5, No. 1,*, 42-56.
- Mardiana, Y., & Zelfino. (2014). Hubungan Antara Tingkat Stres Lansia Dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Rw 01 Kunciran Tangerang. *Forum Ilmiah, Volume 11 Nomor 2*, 261-267.
- Meléndez-Moral, J. C., Charco-Ruiz, L., Mayordomo-Rodríguez, T., & Sales-Galán, A. (2013). Effects of a reminiscence program among institutionalized elderly adults. *Psicothema, Vol. 25, No. 3,*, 319-323.
- Polit, D. F., & Hungler, B. P. (1999). *Nursing Research: Principle and Methods ed.6*. Philadhelphia: Lippincot Williams and Wilkins.
- Rahayuni, N. P., Utami, P. A., & Swedarma, K. E. (2015). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia Di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya, Volume 2 - Nomor 2*, 130-138.
- Sari, R., Arneliwati, & Utami, S. (2015). Perbedaan Tingkat Depresi Antara Lansia Yang Tinggal Di Pstw Dengan Lansia Yang Tinggal Di Tengah Keluarga. *JOM Vol 2 No 2*, 1444-1453.
- Stanley, M., & Beare, G. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Ed.2)*. Jakarta: EGC.
- Sumarni, Agusno, M., & Yuliani, S. (2016). Efektifitas Permainan Kearifan Budaya Lokal Dibandingkan Neurofeedback Terhadap Penurunan Derajat Depresi Pada Pasien Depresi Pasca Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa prof. dr. Soerojo Magelang. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana, Volume 01, Nomor 03*, 153-164.
- Syarniah. (2010). *Pengaruh Terapi Kelompok Reminiscence Terhadap Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Videbeck, S. L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Alih Bahasa, Komalasari Renata dan Alfriani Hany*. Jakarta: EGC.

BIODATA PENULIS

Trisna Vitaliati, S.Kep., Ners., M.Kep lahir di Jember, 3 Februari 1986. Tahun 2004 mulai kuliah S1 (Keperawatan) dan Lulus Tahun 2008, kemudian tahun 2011 melanjutkan pendidikan profesi (Ners) lulus pada tahun 2012. Pendidikan pascasarjana (S2) Keperawatan (Universitas Padjadjaran) dengan peminatan keperawatan komunitas ditempuh tahun 2013 dan lulus tahun 2015.

Dari tahun 2012-sekarang sebagai staf dosen STIKES dr. Soebandi Jember yang mengampu dibidang Ilmu keperawatan komunitas. Selain sebagai tenaga pengajar, sejak tahun 2016 sampai sekarang diamanati untuk mejadi Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES dr. Soebandi Jember. Di bidang penelitian, pernah mendapatkan hibah penelitian dosen pemula dari Kemenristek Dikti dengan topik penelitian yang sudah dipublikasikan sebagai berikut: Pengaruh Relaksasi Religius Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia (2016), dan Aplikasi Spiritual Care Terhadap Perilaku Berisiko Pada Anak Jalanan (2017).