

## **EFEK LIFE REVIEW THERAPY TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA**

Nati Aswanira, Rumentalia\*, Vausta

Prodi DIV Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang 30126, Indonesia

\*E-mail: [rumentalia@yahoo.com](mailto:rumentalia@yahoo.com)

---

### **Abstrak**

Depresi dapat dialami oleh lanjut usia (lansia) di penghujung kehidupannya. Depresi bukan merupakan proses penuaan yang normal, melainkan masalah psikososial yang dapat diatasi. Prevalensi depresi berkisar antara 10–15% pada lansia di komunitas, 11–45% pada lansia yang membutuhkan rawat inap, dan sampai 50% pada residen panti jompo. Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pre-eksperimen dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Pengambilan sampel dilakukan secara metode total *sampling*, sebanyak 28 orang dengan kriteria inklusi lansia yang mengalami depresi tingkat ringan dan sedang. Penelitian dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang. Hasil penelitian diperoleh rerata skor depresi lansia sebelum *life review therapy* adalah 11,61 (SD= 2,061), rerata skor depresi sesudah *life review therapy* 10,07 (SD= 2,035). Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan skor depresi sebelum dan sesudah dilakukan *life review therapy* ( $p= 0,02$ ). *Life review therapy* direkomendasikan sebagai alternatif tindakan keperawatan jiwa untuk mengatasi depresi pada lansia.

**Kata kunci:** lansia, *life review therapy*, depresi

### **Abstract**

***The Effect of Life Review to the Depression in Elderly People.*** *The Depression can be experienced by the elderly at the end of his life. This is not a normal aging process, but a medical illness that can be treated. Its prevalence ranges from 10–15% of the elderly at the community, 11–45% of the elderly age who require inpatient, and up to 50% in nursing home residents. This research is a pre experiment study with one group pre-post test design. This design used a sample group that was interviewed twice. Pretest and post test were done by using ratio scale. The total sample of 28 elderly people with mild and medium depression at Tresna werdha Elderly Social Institution Palembang. The result showed an average depression score elderly people before life review therapy is 11,61 (SD= 2,061), the average depression scores after the therapy 10,07 review life (SD= 2,035). The result showed that there is a significant difference between before and after life review therapy with therapy for depression in elderly ( $p= 0,002$ ). It is expected for Tresna Werdha Teratai Social Institution in order to increase quality of services especially in an effort to reduce depression in the elderly people in the home by using review life therapy.*

**Keywords:** elderly, *life review therapy*, depression

---

## **Pendahuluan**

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan angka harapan hidup yang meningkat. Menurut WHO, populasi lansia di Asia Tenggara sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. Di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000.

Amerika Serikat mengalami peningkatan lansia pada tahun 2000, sebanyak 35 juta orang dewasa yang berusia di atas 65 tahun jumlahnya mencapai 12,4% dari total populasi (AOA, 2006). Jumlah ini menunjukkan terjadinya peningkatan sebesar 3,7 juta sejak tahun 1990. Pada populasi lansia di tahun 2000, 18,4 juta orang berusia 65–74 tahun; 12,4 juta berusia di atas 85 tahun. Diperkirakan, pada tahun 2030 populasi lansia akan mencapai 70 juta orang. Peningkatan ini disebabkan bertambahnya usia harapan hidup. Menurut Badan Pusat Statistik Sumatera Selatan jumlah penduduk lansia pada tahun 2009 adalah 7.222.635 orang,

dengan komposisi 3.650.615 orang laki-laki dan 3.572.020 orang perempuan, diantaranya penduduk yang berusia 60 tahun ke atas berjumlah 419.900 orang dengan komposisi 3.792.647 orang laki-laki dan 3.657.747 orang perempuan, diantaranya penduduk yang berusia 60 tahun ke atas berjumlah 466.033 orang. Pada tahun 2012 telah mencapai 464.554 orang atau 6,24% dari jumlah penduduk lansia perempuan 245.852 orang dan jumlah penduduk lansia laki-laki 218.702 orang. Sedangkan di Kota Palembang, jumlah lansia pada tahun 2009 sebesar 236.446 orang, pada tahun 2010 jumlah lansia sebesar 288.180 orang. Ini mengalami peningkatan jumlah lansia pada tahun 2011 sebesar 497.655 orang.

Lansia sangat rentan mengalami masalah kesehatan baik masalah fisik maupun psikologis akibat terjadinya perubahan dalam kehidupan. Perubahan tersebut meliputi pensiun, penyakit atau ketidakmampuan fisik, penempatan dalam panti werda, kematian pasangan dan kebutuhan untuk merawat pasangan yang kesehatannya menurun. Salah satu masalah psikologis adalah depresi sebagai tahun emas. Tingginya stresor dan peristiwa-peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan kemungkinan lanjut usia mengalami kecemasan, kesepian, sampai pada tahap depresi (Saputri, 2011).

Menurut Hawari (2001 dalam Saputri, 2011) depresi merupakan salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (*affective/mood disorder*), yang ditandai dengan ketidaktertarikan hidup, kemurungan, kelesuan, putus asa dan perasaan tidak berguna. Gangguan depresi sendiri apabila tidak diobati maka akan mengakibatkan kesulitan pada penderitanya yang terlihat dalam pencapaian akademik yang buruk, keterlambatan dalam perkembangan psikososial, penyalahgunaan zat adaptif, bahkan percobaan bunuh diri. Prevalensinya depresi berkisar antara 10–15% pada lansia di komunitas; 11–45% pada lansia yang membutuhkan rawat inap; dan sampai 50% pada residen lansia yang tinggal di panti jompo (Patricia, 2009).

Salah satu intervensi keperawatan dalam mengatasi depresi pada lansia adalah *life review therapy*

yang dapat membawa seseorang lebih akrab pada realita kehidupan. *Life review therapy* membantu seseorang untuk mengaktifkan ingatan jangka panjang dimana akan terjadi mekanisme *recall* tentang kejadian pada kehidupan masa lalu hingga sekarang. Dengan cara ini lansia akan dapat memperbaiki kualitas hidupnya. *Life review therapy* akan mengurangi depresi dan meningkatkan kepercayaan diri, kesejahteraan atau kesehatan psikologis, dan kepuasan hidup (Kusharyadi, 2011).

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *kuantitatif* dengan desain penelitian Kuasi Eksperimen dengan pendekatan *One Group pre-post test design*. Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang yang dilakukan pada bulan Juni 2014. Populasi penelitian adalah semua lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Km 6 Palembang yang berjumlah 70 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu total *sampling*, dimana sampel merupakan keseluruhan dari populasi, sampel dalam penelitian ini adalah semua lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Km 6 Palembang dengan kriteria inklusi mengalami depresi ringan dan sedang, komunikasi verbal dapat dipahami dan bersedia menjadi responden.

Sejumlah 70 lansia yang tinggal di panti didapatkan 28 lansia yang mengalami depresi ringan dan sedang yang dijadikan yang pada akhirnya dijadikan sebagai sampel. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS) yang diadopsi dari Livibond dan Lovabond (2011). Kuesioner terdiri dari 14 pertanyaan yang mengukur 14 pertanyaan dengan skala 0 (jika tidak pernah), 1 (kadang-kadang), 2 (jarang), 3 (sering), dan 4 (selalu).

## Hasil

Hasil penelitian menunjukkan skor depresi sebelum *life review therapy*, skor depresi sesudah *life review therapy* dan perubahan skor depresi sebelum dan sesudah *life review therapy*. Skor

depresi sebelum *life review therapy* pada lansia tergambar pada Tabel 1. Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa rerata skor depresi lansia sebelum dilakukan *life review therapy* adalah 11 dengan standar deviasi sebesar 2,06.

Skor depresi sesudah *life review therapy* pada lansia tergambar pada Tabel 2. Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa rerata skor depresi lansia setelah dilakukan *life review therapy* adalah 10 dengan standar deviasi sebesar 2,03.

Pengaruh *life review therapy* terhadap depresi pada lansia terlihat pada Tabel 3. Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa skor depresi sebelum pemberian *life review therapy* adalah 11 dan setelah pemberian terapi 10. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh *life review therapy* terhadap skor depresi lansia di Panti Tresna Wreda Teratai Palembang.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rerata skor depresi lansia sebelum dilakukan *life review therapy* adalah 11,00 dengan standar deviasi 2,061. Rerata skor depresi lansia sesudah dilakukan *life review therapy* menjadi 10,00 dengan standar deviasi 2,035. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p=0,002$ , dimana dalam hal ini ada cukup bukti untuk menolak hipotesis *null* yang berarti bahwa ada perbedaan bermakna antara skor depresi lansia sebelum *life review therapy* dengan skor depresi lansia sesudah *life review therapy* di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Km 6 Palembang Tahun 2014.

Hasil ini sejalan dengan pendapat Kushariyadi (2011) yang mengatakan bahwa suatu proses *life review therapy* dengan Standar Prosedural Operasional yang baik akan mengurangi depresi

Tabel 1. Rerata Skor Depresi Lansia di Panti Tresna Wreda Teratai Palembang Sebelum *Life Review Therapy*

| Variabel                        | Median | SD    | Min – Max | 95%CI         |
|---------------------------------|--------|-------|-----------|---------------|
| Skor Depresi sebelum intervensi | 11,00  | 2,061 | 9 – 19    | 10,81 – 12,41 |

Tabel 2. Rerata Skor Depresi Lansia di Panti Tresna Wreda Teratai Palembang Sesudah *Life Review Therapy*

| Variabel                        | Median | SD    | Min – Max | 95%CI        |
|---------------------------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Skor Depresi sesudah intervensi | 10,00  | 2,035 | 5 – 14    | 9,28 – 10,86 |

Tabel 3. Pengaruh *Life Review Therapy* Terhadap Depresi Pada Lansia di Panti Tresna Wreda Teratai Palembang

| Skor Depresi                       | n  | Median | Min – Max | SD    | p     |
|------------------------------------|----|--------|-----------|-------|-------|
| Sebelum <i>life review therapy</i> | 28 | 11     | (9 – 19)  | 2,061 | 0,002 |
| Setelah <i>life review therapy</i> | 28 | 10     | (5 – 14)  | 2,035 |       |

dan meningkatkan kepercayaan diri, kesejahteraan atau kesehatan psikologis, dan kepuasan hidup. Terapi *life review* adalah upaya untuk membantu seseorang untuk mengaktifkan ingatan jangka panjang dimana akan terjadi mekanisme *recall* tentang kejadian pada kehidupan masa lalu hingga sekarang, dengan cara ini, lansia akan lebih mengenal siapa dirinya dan dengan *recall* tersebut, lansia akan mempertimbangkan untuk dapat mengubah kualitas hidup menjadi lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rita (2013) dengan judul pengaruh intervensi musik gamelan terhadap depresi pada lasia di Panti Werdha Harapan Ibu Semarang, menyatakan bahwa pengendalian dan penatalaksanaan depresi khususnya pada lansia memerlukan perawatan secara terus-menerus dan berkelanjutan agar tidak terjadi bunuh diri karena perasaan bersalah, gagal, dan kecewa yang dialami sebagai dampak depresi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa terjadinya depresi dapat dikurangi dengan cara melakukan pengendalian serta perawatan pada lansia secara berkesinambungan. Hal ini bertujuan agar lansia terhindar dari bunuh diri karena perasaan bersalah serta kecewa yang dialami sebagai dampak depresi. *Life review therapy* merupakan salah satu terapi yang dapat mengurangi depresi pada lansia.

## Kesimpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan rerata skor depresi pada lansia sebelum dilakukan *life review therapy* adalah 11,61 dengan standar deviasi sebesar 2,061. Rerata skor depresi lansia sesudah dilakukan *life review therapy* adalah 10,07 dengan standar deviasi sebesar 2,035. Hasil penelitian

didapatkan bahwa ada perbedaan rerata skor depresi yang signifikan sebelum dan sesudah *life review therapy* yaitu dengan skor depresi sebelum *life review therapy* adalah 11.61. Rerata skor depresi sesudah *life review therapy* adalah 10,07. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai  $p= 0.002$ , yang berarti ada pengaruh antara sebelum diberikan *life review therapy* dan sesudah *life review therapy* terhadap depresi pada lansia.

Pihak Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang diharapkan dapat meningkatkan mutu pelayanan terutama dalam upaya untuk mengurangi depresi pada lansia yang ada di panti tersebut dengan menggunakan *life review therapy* (IC, INR, AM).

## Referensi

- Kushariyadi. (2011). *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Livibond, S.H., & Lovabond, P.F. (2012). *Depression anxiety and stress scale (DASS)*. Diperoleh dari [www.acpmh.unimelb.edu.au/site\\_resources/.../followup/DASS.pdf](http://www.acpmh.unimelb.edu.au/site_resources/.../followup/DASS.pdf).
- Rita, H. (2013). *Pengaruh intervensi musik gamelan terhadap depresi pada lansia di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang* (online). Diperoleh dari [www.bianpdf.org/view\\_205909.php](http://www.bianpdf.org/view_205909.php).
- Saputri, W. (2011). *Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah* (online). Diperoleh dari [www.ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/2910/2592-2910-6323-1-SM.pdf](http://www.ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/2910/2592-2910-6323-1-SM.pdf) pada tanggal 4 Mei 2014.