

## Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terapi *Reminiscence* terhadap Penanganan Depresi pada Lansia

Setiawan<sup>1\*</sup>, Diana Kusuma Astuti<sup>2</sup>, Salma Hanifah Megantari<sup>2</sup>, Galuh Citra Hapsari<sup>2</sup>, Vira Ramalia Putri<sup>2</sup>, Widi Naluri Arti<sup>2</sup>, Ajeng Fajriati Nurul F<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departemen Keperawatan Komunitas, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadajaran, Indonesia

<sup>2</sup>Program Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadajaran, Indonesia

### Article Information

Received: August, 2022

Revised: October, 2022

Available online: January, 2023

### Keywords

Penkes, Reminiscence, Depresi

### Correspondence

Phone: (+6282113879025)

### ABSTRACT

Lansia tidak hanya mengalami perubahan fisik tetapi juga dapat mengalami perubahan psikologis. Perubahan/masalah psikologis paling banyak yang terjadi pada lansia adalah depresi. Depresi yang tidak tertangani dapat menyebabkan peningkatan resiko bunuh diri dan penurunan kualitas hidup sehingga dibutuhkan terapi untuk menanganinya salah satunya dengan menggunakan terapi *reminiscence* yang mana terapi ini adalah terapi mengenang masa lalu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pendidikan kesehatan tentang terapi *reminiscence* pada pegawai Satpel Pusyansos Griya Lansia Garut terhadap Penanganan depresi pada Lansia. Penelitian ini menggunakan metode pendidikan kesehatan dan metode *Pre-experimental design*. Sampel penelitian ini terdiri dari 8 orang pegawai panti dan dan 17 lansia tinggal di Satpel Pusyansos Griya Lansia Garut. Pegawai diberikan pendidikan kesehatan terkait depresi sedangkan lansia diberikan terapi *reminiscence*. Hasil penelitian terdapat peningkatan pengetahuan petugas terkait depresi karena terdapat nilai 100 pada 4 petugas. Pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan petugas. Maka dari itu perlu pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang terapi *reminiscence* secara berkala dengan memberdayakan petugas panti.

### PENDAHULUAN

Setiap negara mengalami peningkatan proporsi lansia dalam populasinya, hal ini dibuktikan dengan data dari UN DESA menunjukkan jumlah lansia secara global diproyeksikan meningkat hingga 1,5 milyar pada tahun 2050. Peningkatan tersebut mencapai 16% dari tahun 2019 yang menandakan 1 dari 6 individu di tahun 2050 berusia >65 tahun. Pertumbuhan penduduk

lansia tercepat terjadi di negara-negara Asia Timur, Asia Tenggara, dan Amerika Latin dan Karibia (World Bank, 2019). Di Indonesia, persentase jumlah lansia (berusia >60 tahun) pada tahun 2020 diperkirakan mencapai 10% dari keseluruhan populasi (Badan Pusat Statistik, 2020). Di tingkat provinsi, data Sensus Penduduk 2010 menunjukkan jumlah lansia di Jawa Barat mencapai 7,04% (3.032.937 orang) dari keseluruhan populasi

dengan sebaran yang lebih banyak di area perkotaan dibandingkan dengan pedesaan. Jika diurutkan secara kelompok umur, jumlah penduduk lansia terbanyak di Jawa Barat terjadi pada kelompok lansia muda (60-69 tahun), lansia menengah (70-79 tahun), dan lansia tua (>80 tahun) (Badan Pusat Statistik, 2011).

Lansia dapat mengalami perubahan fisik dan psikologis. Perubahan psikologis lansia sering terjadi karena perubahan fisik, dan mengakibatkan berbagai masalah kesehatan jiwa di usia lanjut. Beberapa masalah psikologis lansia antara lain, paranoid, gangguan tingkah laku, gangguan tidur, keluyuran, sundowning, depresi, dementia, dan sindrom pasca kekuasaan (Ah, Yusuf, et al., 2015). Depresi pada lansia merupakan salah satu penyakit kejiwaan yang paling umum terjadi pada populasi lanjut usia. Selain itu, depresi pada lansia dapat memiliki konsekuensi lebih serius karena tingkat komorbiditas yang tinggi seperti penyakit fisik, gangguan fungsi, dan peningkatan resiko bunuh diri (Djukanovic, 2017). Manajemen depresi yang memadai pada lansia dapat berefek pada peningkatan kualitas hidup, mempertahankan tingkat fungsi dan kemandirian yang optimal, pengurangan morbiditas, pengurangan mortalitas karena bunuh diri, perkembangan penyakit medis dan biaya perawatan (Avasthi & Grover, 2018). Salah satu upaya untuk menurunkan depresi pada lansia adalah melalui psikoterapi seperti, konseling, atau "terapi bicara" yang dapat membantu seseorang mengidentifikasi dan mengubah emosi, pikiran, dan perilaku yang mengganggu (Djukanovic, 2017). Terapi reminiscence merupakan salah satu psikoterapi yang dapat diterapkan pada lansia. Terapi ini bekerja dengan menggunakan mekanisme untuk membantu seseorang mengingat peristiwa dari kehidupan. Terapi ini sering digunakan

sebagai alat terapi untuk mengurangi depresi, menenangkan perilaku dan gejala psikologis, dementia, atau mempengaruhi suasana hati lansia. Proses mengenang bisa memakan waktu tempat dalam kelompok atau individu/ Hal ini ditandai dengan mengingat peristiwa penting dari masa lalu. Beberapa makalah ditinjau telah melaporkan efek positif dari kenang-kenangan sementara beberapa yang lain telah melaporkan netral atau bahkan dampak negatif. Efek negatif telah diamati karena kenang-kenangan membawa kerinduan atau kerinduan akan masa lalu (Khan et al., 2022; Siverová & Bužgová, 2018). Pendidikan kesehatan identik dengan penyuluhan kesehatan karena keduanya berorientasi pada perubahan perilaku yang diharapkan, yaitu perilaku sehat, sehingga mempunyai kemampuan mengenal masalah kesehatan dirinya, keluarga dan kelompoknya dalam meningkatkan kesehatannya. Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari promosi kesehatan, yaitu suatu proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dan tidak hanya mengaitkan diri pada peningkatan pengetahuan, sikap dan praktek kesehatan saja, tetapi juga meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik maupun non fisik) dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka (wahid et al., 2007).

Pengkajian tingkat depresi lansia yang sudah dilakukan menggunakan *geriatric depression scale* pada lansia yang tinggal di Satpel Pusyansos Griya Lansia Garut, menunjukkan bahwa mayoritas lansia (51,9%) memiliki interpretasi hasil kemungkinan depresi. Maka dari itu perlu adanya sebuah upaya pencegahan maupun penanggulangan untuk mengatasi masalah depresi pada lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pendidikan kesehatan tentang terapi *reminiscence* pada pegawai Satpel

Pusyansos Griya Lansia Garut terhadap Penanganan depresi pada Lansia.

## METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental design*.

Subjek Penelitian

Sampel penelitian ini terdiri atas 8 orang pegawai panti yang bekerja di Satpel Pusyansos Griya Lansia Garut dan 17 lansia tinggal di Satpel Pusyansos Griya Lansia Garut dengan kriteria inklusi: hasil skor *geriatric depression scale*: kemungkinan depresi hingga depresi berat, dapat melakukan mobilisasi, dan tidak memiliki gangguan komunikasi ataupun gangguan kognitif sedangkan kriteria eksklusi: tidak dapat berkomunikasi dan memiliki gangguan kognitif.

Pendidikan Kesehatan Terkait Depresi pada Lansia

Penkes dilakukan dengan metode webinar mengenai depresi pada lansia yang mana peserta penkes merupakan pegawai panti yang bekerja di Satpel Pusyansos Griya Lansia Garut dan sebelum penjelasan materi, pegawai diminta untuk mengisi *pretest* dilanjutkan dengan pematerian mengenai depresi pada lansia yang materinya berisi tentang perubahan psikologis lansia, definisi depresi, faktor resiko depresi, tanda gejala depresi, jenis depresi, intervensi depresi, dan pencegahan depresi. Setelah dilakukan pematerian dilakukan *posttest* untuk mengukur tingkat pengetahuan pegawai.

Terapi Reminiscence

Pelaksanaan terapi ini lansia dibagi kedalam 3 kelompok besar yang kemudian di setiap kelompok terdapat fasilitator yang memandu jalannya terapi. Fasilitator menyetel musik sambil meminta lansia untuk memutarakan pulpen dan ketika musik berhenti, putaran pulpen tersebut ikut berhenti dan lansia yang memegang pulpen memiliki kesempatan

untuk mengambil gulungan kertas yang berisi pertanyaan dan menceritakan jawaban pertanyaan tersebut selama 5 menit secara bergantian sehingga semua lansia bercerita. Item pertanyaan yang ditanyakan antara lain: tempat asal, tahun sekolah, gurunya siapa saja, teman sebangku/satu sekolah, dan teman sekolah, pekerjaan pertama, kegiatan waktu luang, permainan masa kecil dan kegiatan yang disukai, cinta pertama, makanan kesukaan, dan perayaan hari besar (Siverová & Bužgová, 2018). Univariat analisis digunakan dalam penelitian ini.

## HASIL

Hasil pendidikan kesehatan terapi *reminiscence* dihadiri peserta sebanyak 30 orang yang terdiri dari 17 orang lansia, 8 orang pegawai. Selama berjalannya seminar tersebut peserta terlihat sangat antusias selama pendidikan kesehatan dengan dilihat dari peserta yang menanggapi narasumber dan aktif bertanya, kegiatan pendidikan kesehatan berjalan dengan tertib. Namun ada beberapa peserta yang meninggalkan tempat seminar selama kegiatan penyuluhan berlangsung.

Tabel 1.1 Pretest Seminar Depresi yang Diisi Pegawai

Nilai	Frekuensi	Presentase (%)
100	0	0
80	7	87,5
60	0	0
40	0	0
20	1	12,5
0	0	0

Tabel 1.2 Post-test Seminar Depresi yang Diisi Pegawai

Nilai	Frekuensi	Presentase (%)
100	4	57,1
80	2	28,6
60	0	0
40	1	14,3
20	0	0
0	0	0

Berdasarkan hasil jawaban pretest dan posttest, terdapat peningkatan nilai dari pretest ke posttest. Hasil pretest sebelum diadakan pendidikan kesehatan mengenai depresi sebagian besar pegawai mendapatkan nilai 80 yaitu 87,5% dan nilai 20 yaitu 12,5%. Sedangkan, setelah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai depresi hasil posttest didapatkan nilai 100 yaitu 57,1%; nilai 80 yaitu 28,6%; dan nilai 40 yaitu 14,3%. Sehingga dapat dikatakan terdapat peningkatan pengetahuan petugas terkait depresi karena terdapat nilai 100 pada 4 petugas.

## PEMBAHASAN

**Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Pegawai Terkait Depresi**  
 Pendidikan kesehatan yang dilakukan pada pegawai Satpel Pusyansos Griya Lansia Garut bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pegawai terkait depresi. Pegawai merupakan orang yang selalu berhubungan langsung dengan para lansia sehingga perlu pemahaman yang lebih supaya dapat menangani permasalahan yang ada. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan dan merupakan salah satu tindakan preventif.

Pendidikan kesehatan ini juga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari keperawatan modern dan untuk meningkatkan kualitas keperawatan (Wu et al., 2022). Pendidikan kesehatan tidak hanya untuk menyampaikan informasi tetapi juga juga dengan menumbuhkan motivasi, keterampilan dan kepercayaan diri (self-efficacy) yang diperlukan untuk mengambil tindakan untuk meningkatkan kesehatan (WHO, 1998). Maka dari itu hasil dari pendidikan kesehatan ini, pegawai mampu untuk melakukan pencegahan depresi pada lansia yang ada di Satpel Pusyansos Griya Lansia Garut. Sesuai arti tersebut pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada saat sebelum pendidikan kesehatan dan setelah pendidikan kesehatan yaitu terdapat nilai 100 pada 4 petugas. Dalam arti kata lain, pegawai sudah paham tentang bagaimana depresi dapat terjadi pada lansia.

## Terapi Reminiscence Pada Lansia

Hasil pengkajian yang sudah dilakukan pada lansia yang berada di Satpel Pusyansos Griya Lansia Garut didapatkan hasil mayoritas lansia (51,9%) memiliki interpretasi hasil kemungkinan depresi. Sebelum dilakukan terapi *reminiscence* dilakukan evaluasi koping pada lansia dan 94% lansia memiliki koping yang adaptif dan setelah dilakukan terapi *reminiscence* merasa senang dan lebih bahagia karena bercerita mengingat masa lalu. Hal ini sejalan dengan penelitian Siverova & Buzgova (2018) yang menyebutkan bahwa terapi ini secara positif mempengaruhi kualitas hidup lansia (kebanyakan bidang kesehatan mental dan partisipasi sosial), dan juga sikap mereka terhadap penuaan dan usia tua. Walaupun terapi ini mengurangi gejala depresi, tetapi tidak memiliki efek yang terlihat pada fungsi kognitif. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian lain yang menyebutkan bahwa terapi ini

meningkatkan fungsi kognitif, gejala depresi, dan kualitas hidup pada lansia (Ching-Teng et al., 2020; Lök et al., 2019). Selain itu terapi ini juga dapat menurunkan rasa kesepian (Syed Elias et al., 2020; Tarugu et al., 2019). Penelitian yang dilakukan di Indonesia juga menyebutkan hal serupa bahwa terapi ini dapat menurunkan gejala depresi (Sutinah, 2020). Hal ini dikarenakan terapi ini merupakan terapi mengenang masa lalu. Terapi ini dapat meningkatkan harga diri dan memberikan kepuasan dan kenyamanan lansia saat mengenang dan menceritakan masa lalu mereka dan hal ini mendorong lansia untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan pendengar mereka di masa sekarang (Klever, 2013). Terapi ini juga dibuat untuk membantu memberi makna pada kehidupan mereka dan digunakan untuk saling merangsang melalui percakapan dan meningkatkan rentang perhatian mereka. Terapi reminiscence juga memiliki manfaat karena fokusnya pada pendekatan yang berpusat pada orang (Park et al., 2019). Mekanisme dari terapi ini adalah untuk memulihkan ingatan dan membuat alam bawah sadar menjadi sadar dan ini dianggap sebagai salah satu bahan penting dari proses penyembuhan dan harus didorong, mekanisme ini dapat dikatakan sebagai tinjauan hidup. Tinjauan hidup ini bertujuan untuk menyelesaikan konflik, berduka atas kehilangan, dan melakukan perubahan untuk merasakan kesempurnaan hidup (Djukanovic, 2017). Maka dari itu sesuai dari hasil penelitian ini setelah dilakukan terapi reminiscence, lansia merasa lebih bahagia karena dapat bercerita dan mengekspresikan perasaannya.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan. Oleh karena itu terdapat rencana tindak lanjut yang dapat dilakukan untuk keberlanjutan program ini antara lain:

pelatihan psikoterapi dalam pencegahan depresi pada petugas satuan pelayanan pusersos seperti pelatihan *reminiscence* dan pengenalan instrumen *geriatric depression scale* (GDS) pada petugas Satpel Pusersos Griya Lansia Garut untuk mengevaluasi tingkat depresi pada lansia.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ah. Yusuf, Rizky Fitriyarsari PK, dan Hanik Endang Nihayati, 2015, Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa, Jakarta, Salemba Medika.
- Avasthi, A., & Grover, S. (2018). Clinical Practice Guidelines for Management of Depression in Elderly. *Indian journal of psychiatry*, 60(Suppl 3), S341–S362. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.224474>
- Badan Pusat Statistik. (2011). *Statistik Indonesia*. Jakarta. Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta. Badan Pusat Statistik.
- Ching-Teng, Y., Ya-Ping, Y., Chia-Ju, L., & Hsiu-Yueh, L. (2020). Effect of group reminiscence therapy on depression and perceived meaning of life of veterans diagnosed with dementia at veteran homes. *Social Work in Health Care*, 59(2), 75–90. <https://doi.org/10.1080/00981389.2019.1710320>
- Djukanovic, I. (2017). Depression in older people. In *Geriatric Medicine*. linnaeus university press. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=2010019706&site=ehost-live>
- Khan, A., Bleth, A., Bakpayev, M., & Imtiaz, N. (2022). Reminiscence Therapy in the Treatment of Depression in the Elderly: Current Perspectives. *Journal of Ageing and Longevity*, 2(1), 34–48. <https://doi.org/10.3390/jal2010004>

- Klever, S. (2013). Reminiscence therapy. *Nursing*, 43(4), 36–37. <https://doi.org/10.1097/01.nurse.0000427988.23941.51>
- Lök, N., Bademli, K., & Selçuk-Tosun, A. (2019). The effect of reminiscence therapy on cognitive functions, depression, and quality of life in Alzheimer patients: Randomized controlled trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 34(1), 47–53. <https://doi.org/10.1002/gps.4980>
- Park, K., Lee, S., Yang, J., Song, T., & Hong, G. R. S. (2019). A systematic review and meta-Analysis on the effect of reminiscence therapy for people with dementia. *International Psychogeriatrics*, 31(11), 1581–1597. <https://doi.org/10.1017/S1041610218002168>
- Siverová, J., & Bužgová, R. (2018). The effect of reminiscence therapy on quality of life, attitudes to ageing, and depressive symptoms in institutionalized elderly adults with cognitive impairment: A quasi-experimental study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 27(5), 1430–1439. <https://doi.org/10.1111/inm.12442>
- Sutinah. (2020). Comparison Of The Effects Of Reminiscence Therapy Alone And In Combination With Psychoeducation Therapy On Depression Level Of Elderly In Indonesia: A Quasi-Experimental STUDY. *Belitung Nursing Journal*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.33546/BNJ.1048>
- Syed Elias, S. M., Neville, C., Scott, T., & Petriwskyj, A. (2020). The effectiveness of spiritual reminiscence therapy for older people with loneliness, anxiety and depression in Malaysia. *Journal of Religion, Spirituality and Aging*, 32(4), 341–356. <https://doi.org/10.1080/15528030.2020.1765448>
- Tarugu, J., Pavithra, R., Vinothchandar, S., Basu, A., Chaudhuri, S., & John, K. R. (2019). Effectiveness of structured group reminiscence therapy in decreasing the feelings of loneliness, depressive symptoms and anxiety among inmates of a residential home for the elderly in Chittoor district. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 6(2), 847. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20190218>
- Wahid dkk. 2007. Promosi kesehatan. Yogyakarta: Graha ilmu
- World Bank. (2019). *Population ages 65 and above*. From World Bank: [www.data.worldbank.org](http://www.data.worldbank.org)
- WHO. (1998). Glosarium promosi kesehatan Organisasi Kesehatan Dunia. WHO/HPR/HEP/98.1 Distr.: Terbatas.
- Wu, Y., Gu, Y., Rao, X., Cheng, M., Chen, P., & He, L. (2022). Clinical Effects of Outpatient Health Education on Fall Prevention and Self-health Management of Elderly Patients with Chronic Diseases. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/6265388>