

PENGARUH TERAPI *LIFE REVIEW* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI LANSIA DI PANTI WERDHA RUMAH BAHAGIA BINTAN KEPULAUAN RIAU

EFFECTS OF LIFE REVIEW THERAPY ON DECREASE OF DEPRESSION LEVEL FOR ELDERLY IN NURSING HOME RUMAH BAHAGIA BINTAN RIAU ISLAND

Utari Christya Wardhani¹ Sri Muharni² Kurnia Izzati³
¹²³Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Awal Bros Batam
 email: wardhaniutari@gmail.com

Submisi: 13 Juni 2020; Penerimaan: 30 Juli 2020; Publikasi : 10 Agustus 2020

ABSTRAK

Depresi dapat dialami oleh lanjut usia di penghujung kehidupannya. Depresi bukan merupakan proses penuaan yang normal, melainkan masalah psikososial yang dapat diatasi. Aswanira dan Vausta (2015) menyatakan bahwa prevalensi depresi berkisar antara 10–15% pada lansia di komunitas; 11–45% pada lansia yang membutuhkan rawat inap; dan sampai 50% pada lansia yang tinggal di panti werdha. Salah satu terapi modalitas yang bisa menurunkan tingkat depresi adalah melakukan kegiatan *Life Review Therapy*. *Life Review Therapy* merupakan terapi paling aman dan baik bagi lansia karena pada umumnya lansia sangat suka bercerita dan menceritakan tentang pengalaman hidupnya sehingga terapi ini dinilai cocok dengan lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Life Review Therapy* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *One Group Pre-Post Test Design* dan data dianalisa menggunakan uji *Paired Sample t-Test*. Pengambilan sampel menggunakan metode *Purposive Sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang lansia. Hasil penelitian diketahui sebelum diberikan terapi *Life Review* lebih dari sebagian lansia (60%) mengalami depresi sedang, setelah dilakukan *Life Review Therapy* semua lansia (100%) mengalami penurunan tingkat depresi menjadi normal. Kesimpulan dari analisa data diketahui *p-value* bernilai 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan ada pengaruh *Life Review Therapy* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. Diharapkan *Life review therapy* dapat diaplikasikan sebagai alternatif tindakan keperawatan jiwa pada lansia untuk mengatasi depresi pada lansia.

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

ABSTRACT

Depression can be affected by the elderly in the end of their life. Depression is not a normal aging process, but psychosocial problem that can be overcome. Aswanira and Vausta (2015) explained that the prevalence of depression ranged from 10-15% in the elderly in the community, 11-45% of the elderly who need hospitalization, and up to 50% of the elderly who live in nursing home. One therapeutic modality for reducing depression is Life Review Therapy. Life Review Therapy is the most suitable therapy for the elderly because in general the elderly often tell their life experiences. The purpose of this study was to determine the effect of life review therapy on decrease the depression level for elderly. This study was a Quasi Experimental design. Data were analyzed by using Paired Sample t-Test. Sample of this study were 15 elderly respondents with Purposive Sampling method. The result of this study have shown that before life review therapy more than half of elderly (60%) suffer medium depression, after life review therapy all of the elderly (100%) having the decrease of depression level become normal. The conclusion of data analyse have shown that p-value 0,000 ($p < 0,05$). There is an effect of life review therapy on decrease the depression level for elderly. It is expected that life review therapy can be applied as a life nursing alternative action to overcome the depression towards the elderly.

Keywords : Elderly; Depression; *Life Review Therapy*

PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) merupakan tahap akhir dari perkembangan dalam daur kehidupan manusia yang ditandai dengan gagalnya seseorang untuk mempertahankan keseimbangan kesehatan dan kondisi stress fisiologisnya. Setiap makhluk hidup yang memiliki umur panjang tidak akan dapat menghindar dari proses penuaan karena menua merupakan suatu fenomena alamiah yang terus berjalan dari kehidupan seseorang yang berarti seseorang tersebut telah melalui tahap-tahap kehidupannya yang dimulai dari tahap *Neonatus*, *Toddler*, *PraSchool*, *School*, Remaja, Dewasa dan Lansia. Tahap-tahap tersebut dimulai secara biologis dan psikologis (Ratnawati, 2018). Individu yang menjadi tua haruslah menyadari bahwa ia tidak akan seperti ketika masa kanak-kanak ataupun dewasa lagi, otot-otot pada tubuh mulai melemah dan lentur, sehingga saat melakukan aktivitas terkendala oleh masalah kekauan otot dan sendi akibat proses penuaan (Priyoto, 2015). Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), Amerika Serikat mengalami peningkatan lansia pada tahun 2000, sebanyak 35 juta orang dewasa dengan usia di atas 65 tahun dimana jumlahnya mencapai 12,4% dari total populasi. Populasi lansia di Asia Tenggara sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Jumlah lansia berdasarkan data Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) pada tahun 2015 menunjukkan bahwa Indonesia memiliki jumlah lansia sebanyak 21,5 juta jiwa atau 8,43% dari total jumlah penduduk di Indonesia (Ratnawati, 2018). Di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan akan terjadi peningkatan jumlah penduduk usia lanjut yaitu sebesar 11,34% atau sekitar 28,8 juta jiwa dari total jumlah populasi di Indonesia (Ratnawati, 2018). berdasarkan data penduduk usia 60 tahun keatas di Provinsi Kepulauan Riau berjumlah 42.316 orang. Sementara itu, jumlah lansia di Kota Batam

yaitu 210.526 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2018).

Lansia pada saat memasuki usia lanjut banyak mengalami kemunduran secara fisiologis maupun psikologis. Kemunduran fisiologis pada lansia ditandai dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada segi fisik misalnya, kulit menjadi keriput karena berkurangnya bantalan lemak, rambut mulai memutih, penurunan fungsi pendengaran, fungsi penglihatan menurun, gigi goyang dan ompong, aktifitas menjadi lambat, nafsu makan berkurang dan kondisi tubuh yang lain juga mengalami kemunduran (Priyoto, 2015). Perubahan dari segi psikososial yang ditandai dengan menurunnya produktivitas kerja lansia karena lansia memasuki masa-masa pensiun sehingga lansia akan mengalami kehilangan finansial, kehilangan status atau jabatan pada posisi tertentu ketika masih bekerja dulu dan kehilangan kegiatan atau aktivitas sehingga menyebabkan lansia merasa kesepian dan tidak berdaya, hal ini dapat mengganggu psikologis lansia (Ratnawati, 2018). Perubahan psikologis pada lansia yaitu lansia akan lebih mudah merasa tersinggung, mudah marah, sensitivitas terhadap emosi, merasa dicurigai dan menunjukkan perilaku yang sangat terganggu, beberapa lansia biasanya menunjukkan sikap tidak bisa menerima kenyataan bahwa dirinya sudah memasuki usia lanjut. Lansia sangat rentan untuk mengalami masalah-masalah kesehatan baik itu masalah kesehatan secara fisik maupun psikologis (kesehatan jiwa) lansia yang dapat menyebabkan adanya perubahan dalam kehidupan. Hal tersebut dapat memicu terjadinya masalah psikologis atau gangguan mental pada lansia. Salah satu masalah psikologis pada lansia adalah depresi.

Depresi merupakan salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (*affective/mood disorder*) yang ditandai dengan ketidakgairahan hidup, kemurungan, kelesuan,

putus asa dan perasaan tidak berguna (Aswanira, Rumentalia and Vausta, 2015). Prevalensi depresi berkisar antara 10–15% pada lansia di komunitas; 11–45% pada lansia yang membutuhkan rawat inap; dan sampai 50% pada lansia yang tinggal di panti werdha (Aswanira, Rumentalia and Vausta, 2015). Berdasarkan data di Canada, 5-10% lansia yang hidup dalam komunitas mengalami depresi, sedangkan yang hidup dalam lingkungan institusi 30-40% mengalami depresi dan cemas. Dibandingkan dengan masalah psikologi lansia lainnya depresi memiliki prevalensi paling tinggi yaitu 71,8%, kesepian 56% dan kecemasan 14% (Munirah *et al.*, 2015). Gangguan depresi pada lansia apabila tidak segera diobati maka dapat mengakibatkan kesulitan pada penderitanya seperti selera makan menurun yang akan mengakibatkan penurunan berat badan pada lansia, insomnia, hilangnya kemampuan untuk berpikir, apatis, penarikan diri dari aktivitas sosial, memburuknya kognitif secara nyata, gangguan memori, pikiran berulang tentang kematian, bahkan percobaan bunuh diri (Sunaryo *et al.*, 2016). Untuk menghindari dampak negatif dari depresi tersebut, maka diperlukan adanya suatu pengelolaan stress atau depresi yang baik. Pengelolaan depresi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi seperti pemberian obat *anti depressant* dan mengurangi kecemasan (*Anxiolytic*), namun penggunaan obat-obatan memiliki efek samping yang dapat mengganggu kondisi fisik lansia sehingga pemilihan terapi non farmakologi dinilai lebih aman karena tidak menimbulkan efek samping yang merugikan bagi lansia. Terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan pada lansia yaitu terapi modalitas. Terapi modalitas adalah terapi yang dimanfaatkan untuk mengisi waktu luang bagi lansia, salah satu terapi modalitas yang bisa menurunkan tingkat depresi adalah melakukan kegiatan *Life Review Therapy*. *Life Review Therapy* yang merupakan terapi paling aman dan baik bagi lansia karena pada umumnya lansia sangat suka bercerita dan menceritakan tentang

pengalaman hidupnya maka terapi ini dinilai cocok dengan lansia karena kegiatan *Life Review Therapy* ini yaitu dengan mengajak lansia untuk menceritakan tentang pengalaman-pengalaman berharga yang dialami oleh lansia di sepanjang hidupnya (Rahayuni, Utami and Swedarma, 2015).

Life Review Therapy 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 lebih mengenal siapa dirinya dan dengan *recall* tersebut, lansia akan mempertimbangkan untuk dapat mengubah kualitas hidup menjadi lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya. *Life review therapy* akan mengurangi depresi dan meningkatkan kepercayaan diri, kesejahteraan atau kesehatan psikologis, dan kepuasan hidup. Berdasarkan Penelitian yang sudah dilakukan oleh Kristina Pae (2017) di Surabaya yang berjudul Perbedaan tingkat Depresi pada Lansia yang tinggal di Panti Werdha dan yang tinggal di rumah bersama keluarga dengan jumlah sample 16 orang Lansia yang tinggal di panti Werdha dan 27 Orang Lansia yang tinggal di rumah, didapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia yang berada di Panti Werdha mengalami depresi sedang yaitu 10 responden (62,5%) dan sebagian besar lansia yang tinggal di rumah mengalami depresi ringan yaitu dari 14 responden (51,9%) (Pae, 2017). Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Nati Aswanira pada bulan Juni tahun 2015 di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang tentang Efek *Life Review Therapy* dengan Depresi pada lansia, dengan sampel sebanyak 28 lansia diantaranya didapatkan depresi ringan hingga sedang. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,002$, dimana adanya pengaruh pemberian *Life Review Therapy* untuk mengatasi depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang (Aswanira, Rumentalia and Vausta, 2015).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Jarmila Siverova dan Radka Buzgova pada tahun 2018 tentang *The Effect of Reminiscence Therapy on Quality of Life, Attitudes to Ageing, and Depressive Symptom in Institutionalized Elderly Adults with Cognitive Impairment* dengan sampel sebanyak 119 orang lansia dengan rentang usia antara 60 sampai 90 tahun didapatkan hasil bahwa adanya penurunan gejala depresi dari 85% menjadi 54% setelah di berikan terapi *Reminiscence* (Siverov and Bu, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Nariska Rahayuni, dkk pada bulan Juni 2015 tentang Pengaruh Terapi *Reminiscence* terhadap Stres Lansia di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali, sampel sebanyak 34 orang lansia dengan 17 lansia sebagai kelompok perlakuan dan 17 lansia lain sebagai kelompok kontrol. Hasil analisis uji *independent sample t-test* dengan tingkat kemaknaan 95% menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terapi *Reminiscence* terhadap Stres pada lansia (Rahayuni, Utami and Swedarma, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 19 Maret 2019

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain Penelitian *Quasi Eksperimen One Group Pre-Post Test Design* yaitu suatu rancangan dimana sebelum uji coba dilakukan pada sebuah kelompok tanpa kelompok kontrol, terlebih dahulu dilakukan penilaian atau pengukuran pada kelompok tersebut selanjutnya dilakukan uji coba kelompok tersebut dinilai kembali (Dharma, 2015). Penelitian ini dilakukan di Panti Werdha Rumah Bahagia Bintan Kepulauan Riau dan yang menjadi populasi dalam

terdapat 35 lansia yang menetap di Panti Werdha Rumah Bahagia Bintan yang diantaranya 25 orang lansia wanita dan 10 orang lansia pria. Didapatkan data dari 10 orang lansia yang sudah diwawancara dan observasi terlihat beberapa lansia tampak murung, hanya berdiam diri di dalam kamar dan tidak mau bergabung dengan lansia lainnya di luar ruangan. Mereka mengatakan sering merasa kesepian karena ditinggal oleh keluarga dan anak-anaknya, merasa tidak diperdulikan lagi sehingga menyebabkan lansia cenderung lebih tertutup, kurang memiliki gairah untuk melakukan aktifitas sehari-hari, nafsu makan yang menurun. Beberapa lansia mengatakan bahwa sulit menerima keadaan dirinya yang sekarang karena semakin tua seseorang semakin tidak berdaya dan kondisi fisik juga mengalami penurunan sehingga untuk melakukan aktifitas ringan sekalipun membutuhkan bantuan dari orang lain, sebagian lagi mengatakan dirinya yang dulu punya pekerjaan dan kesibukan sekarang menjadi tidak bisa melakukan apa pun dan seperti merasa kehilangan pekerjaan.

penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Panti Werdha Rumah Bahagia Bintan Kepulauan Riau dan mengalami depresi sedang hingga depresi berat yang berjumlah 15 orang. Penelitian ini menggunakan metode pengambilam sampel *Purposive Sampling*, dengan Alat pengumpulan data yang digunakan adalah *Geriatric Depression Scale* (GDS). Kuesioner terdiri dari 15 pertanyaan yang bertujuan untuk membandingkan kesimpulan akhir dari hasil pengukuran tingkat depresi pada lansia sebelum dan sesudah diberikan teknik *Life Review Therapy*.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Pendidikan, dan Jumlah Kunjungan Keluarga di Panti Werdha Rumah Bahagia Bintan Kepulauan Riau

No.	Karakteristik Responden	F	%
1.	Usia		
	a. <i>Middle Age</i> (45-59 Tahun)	1	7
	b. <i>Elderly</i> (60-70 Tahun)	11	73
	c. <i>Old</i> (75-90 Tahun)	3	20
	Total	15	100
2.	Pendidikan		
	a. Tidak Sekolah	4	27
	b. SD	10	67
	c. SMP	1	6
	d. SMA	0	0
	Total	15	100
3.	Jumlah Kunjungan Keluarga (1 Tahun Terakhir)		
	a. Tidak Pernah	9	6
	b. 1 Kali	3	20
	c. Lebih dari 1 Kali	3	20
	Total	15	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas diketahui bahwa lebih dari sebagian lansia yang berumur 60-70 Tahun yaitu sebanyak 12 orang (73%). Berdasarkan tingkat pendidikan lebih dari sebagian lansia yang berpendidikan SD/Sederajat yaitu sebanyak 10 orang (67%). Berdasarkan

jumlah kunjungan keluarga lansia dalam 1 tahun terakhir lebih dari sebagian lansia tidak pernah dikunjungi oleh keluarga dalam 1 tahun terakhir terhitung sejak awal tahun 2018 yaitu sebanyak 9 orang lansia (60%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Lansia Sebelum dilakukan *Life Review Therapy* di Panti Werdha Rumah Bahagia Bintan Kepulauan Riau

No.	Tingkat Depresi Lansia Sebelum <i>Life Review Therapy</i>	F	%
1.	Depresi Sedang (6-10)	9	60%
2.	Depresi Berat (11-15)	6	40%
	Total	15	100%

Berdasarkan Tabel 2 diatas, diketahui hasil analisa menunjukkan bahwa lebih dari sebagian lansia di Panti Werdha Rumah Bahagia Bintang Kepulauan Riau mengalami depresi sedang (6-10) sebelum diberikan terapi *Life Review* yaitu sebanyak 9 lansia atau sebanyak 60%

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Lansia Sesudah dilakukan *Life Review Therapy* di Panti Werdha Rumah Bahagia Bintang Kepulauan Riau

No.	Tingkat Depresi Lansia Sesudah <i>Life Review Therapy</i>	F	%
1.	Normal	15	100%
2.	Depresi Sedang (6-10)	0	0%
3.	Depresi Berat (11-15)	0	0%
	Total	15	100%

Berdasarkan Tabel 3 diatas, diketahui bahwa hasil analisa menunjukkan setelah diberikannya terapi *Life Review* pada umumnya terjadi penurunan tingkat depresi pada lansia menjadi normal (100%).

Tabel 4
Perbedaan rata-rata Penurunan Tingkat Depresi Lansia Sebelum dan Sesudah dilakukan *Life Review Therapy* di Panti Werdha Rumah Bahagia Bintang Kepulauan Riau

Variabel	n	Mean	Std. Deviation	p-value
Pre Test	15	9.26	2.016	
Post Test	15	4.13	0.990	0.000

Berdasarkan Tabel 4 diatas, didapatkan hasil analisa terhadap 15 responden sebagai berikut : (1) Nilai rata-rata dari 15 responden diatas menunjukkan nilai sebelum dilakukan intervensi/*Life Review Therapy* adalah 9 dan setelah dilakukan intervensi/*Life Review Therapy* adalah 4. (2) Nilai Standar deviasi dari 15 responden diatas menunjukkan nilai sebelum dilakukan intervensi/*Life Review Therapy* adalah 2.016 dan nilai setelah dilakukan intervensi/*Life Review Therapy* adalah 0.990. (3) Berdasarkan output “*Test Statistics*” dalam tabel 4.4 diatas, diketahui p-value bernilai 0.000 karena nilai 0.000 lebih kecil dari $<0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “*Ho* ditolak”, atau dengan kata lain ada “Pengaruh *Life Review Therapy* terhadap

Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia Sebelum dan Sesudah dilakukan terapi di Panti Werdha Rumah Bahagia Bintang Kepulauan Riau”.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan observasi dari 15 indikator penilaian tingkat depresi pada lansia, diketahui hasil analisa menunjukkan bahwa lebih dari sebagian lansia (60%) yang berada di Panti Werdha Rumah Bahagia Bintang Kepulauan Riau mengalami depresi sedang sebelum dilakukan terapi *Life Review*, yaitu sebanyak 9 orang atau dengan kata lain lansia dengan depresi berat sebanyak 6 orang atau (40%) dari total 15 responden. Depresi merupakan salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan

(*affective/mood disorder*) yang ditandai dengan ketidagairahan hidup, kemurungan, kelesuan, putus asa dan perasaan tidak berguna (Aswanira et al., 2015). Beberapa lansia biasanya menunjukkan sikap tidak bisa menerima kenyataan bahwa dirinya sudah memasuki usia lanjut sehingga banyak lansia yang mengalami gangguan depresi karena tidak bisa menerima keadaannya (Sunaryo et al., 2016). Hasil penelitian keseluruhan yang didapat peneliti dari 15 indikator pertanyaan *Geriatric Depression Scale* (GDS) pada lansia, indikator yang paling banyak sebelum diberikan *Life Review Therapy* adalah bahwa lansia telah meninggalkan banyak kegiatan dan minat/kesenangannya, dengan arti lain lansia cenderung mengurung diri dikamar dan tidak melakukan banyak kegiatan. Selain itu lansia sering merasa bosan dengan berbagai hal ini juga merupakan salah satu dari 15 indikator pertanyaan ciri-ciri lansia dengan depresi. Selanjutnya lansia sering merasa tidak berdaya karena proses menua, proses menjadi tua menyebabkan sebagian lansia tidak bisa menerima kenyataan bahwa banyak perubahan yang terjadi dalam kehidupannya, dengan perubahan-perubahan yang terjadi tersebut lansia lebih lemah secara fisik, lansia membutuhkan bantuan orang lain untuk melakukan berbagai aktivitas, hal tersebut yang dapat membuat lansia berpikir bahwa dirinya tidak berdaya lagi.

Sesuai hasil dari penelitian sebelumnya terkait dengan Depresi pada Lansia yang diteliti oleh Kristina Pae (2017) tentang perbedaan tingkat depresi lansia yang tinggal di Panti Werdha dan tinggal di Rumah, didapatkan hasil bahwa adanya sebagian besar lansia yang berada di panti werdha mengalami depresi sedang yaitu 10 responden (62,5%) dan lansia yang tinggal dirumah mengalami depresi ringan yaitu 14 responden (51,9%) (Pae, 2017). Lansia yang tinggal di Panti werdha cenderung lebih beresiko mengalami depresi karena lansia merasa kesepian karena ditinggal oleh keluarga dan anak-anaknya, lansia merasa tidak diperdulikan lagi sehingga

menyebabkan lansia cenderung lebih tertutup, kurang memiliki gairah untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Aswanira, Rumentalia and Vausta, (2015) bahwa Prevalensi depresi lansia yang tinggal di panti werdha mencapai angka 50%, sedangkan untuk lansia di komunitas antara 10–15%. Tingginya stressor dan peristiwa-peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan kemungkinan lanjut usia mengalami kecemasan, kesepian sampai pada tahap depresi

Peneliti berasumsi bahwa lansia yang tinggal di Panti Werdha Rumah Bahagia Bintan Kepulauan Riau lebih dari sebagian mengalami depresi sedang, umumnya depresi disebabkan karena adanya perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupan. Perubahan-perubahan tersebut meliputi, penurunan kondisi fisik, penurunan fungsi dan potensi (kemampuan) seksual, perubahan yang berkaitan dengan pekerjaan (pensiun), perubahan peran sosial dimasyarakat, kehilangan pasangan hidup, kesepian, resiko terkena penyakit, penempatan di panti werdha dan perubahan aspek psikososial (hal-hal yang dapat berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan hubungan antar sesama manusia). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikannya teknik *Life Review Therapy* lansia dengan depresi yang berada di Panti Werdha Rumah Bahagia Bintan Kepulauan Riau mengalami penurunan tingkat depresi yaitu sebanyak 15 orang lansia atau 100%. Indikator yang paling meningkat sesudah dilakukannya *Life Review Therapy* adalah bahwa lansia merasa dirinya sangat berharga, bahwa siklus kehidupan yang sudah dilaluinya begitu berharga, dan lansia lebih bersyukur atas kehidupan yang telah diberikan.

Dengan menceritakan kembali pengalaman hidupnya dapat meningkatkan gairah hidup dan harga diri lansia, Hasil akhir dari mengenang kehidupan yang lalu adalah untuk melepaskan energi (emosi dan intelektual sehingga

dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi pada saat ini). *Life Review Therapy* dapat merubah suasana perasaan dan menurunkan depresi yaitu adanya penerimaan diri (*acceptance*), pemulihan diri (*restoration of self*), dan pemulihan diri dari kesedihan (*resolution of grief*). *Life Review Therapy* mengintegrasikan pengalaman-pengalaman pada masa kini dan masa yang akan datang. Hasil dari integrasi ini adalah penerimaan diri, identitas diri yang kuat dan memberi arti dan makna hidup. Hal ini sesuai dengan teori yang terdapat dalam Aswanira, Rumentalia and Vausta, (2015) dijelaskan bahwa *Life Review Therapy* 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 lebih mengenal siapa dirinya dan dengan *recall* tersebut, lansia akan mempertimbangkan untuk dapat mengubah kualitas hidup menjadi lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya. *Life review therapy* akan mengurangi depresi dan meningkatkan kepercayaan diri, kesejahteraan atau kesehatan psikologis, dan kepuasan hidup.

Sesuai hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Nati Aswanira (2015) tentang Efek *Life Review Therapy* dengan Depresi pada lansia, dengan sampel sebanyak 28 lansia diantaranya didapatkan depresi ringan hingga sedang. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,002$, dimana adanya pengaruh pemberian *Life Review Therapy* untuk mengatasi depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang (Aswanira et al., 2015). Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ni Putu Nariska Rahayuni (2015) meneumukan adanya pengaruh yang signifikan terapi *Reminiscence* terhadap Stres pada lansia. Peneliti berasumsi dari total 15 responden menunjukkan respon yang positif saat pelaksanaan penelitian, lansia juga tampak lebih relaks setelah menceritakan kembali pengalaman hidupnya, kepercayaan diri lansia menjadi

meningkat. Lansia dengan depresi yang menjalani pengobatan dengan menggunakan teknik *Life review therapy* dapat sembuh sempurna dan lebih menikmati kehidupan mereka. *Life Review Therapy* memiliki pengaruh besar dalam mengatasi depresi pada lansia mulai dari depresi ringan hingga depresi berat, kegiatan *Life Review Therapy* berbicara tentang kehidupan masa lalu lansia menjadi aktivitas yang vital dan umum karena aktivitas ini menggambarkan suatu penelaahan terhadap arti sentral dari kehidupan lansia (Pae, 2017).

Aswanira dan Vausta (2015) menjelaskan bahwa *life review therapy* mempunyai fungsi positif psikoterapeutik dengan memberikan kesempatan kepada lansia untuk menyelesaikan masalah, mengorganisasi dengan tahapan ventilasi (mengekspresikan) atau usaha awal untuk penyelesaian masalah, eksplorasi dengan lebih menjelaskan kejadian-kejadian yang lampau (menggali lebih dalam masalahnya), elaborasi atau meluaskan dengan difokuskan pada gambaran yang lebih rinci dari masalah, ekspresi perasaan yang disupresikan sehingga energi psikis tersebut dilepaskan, menerima masalahnya bila ekspresi perasaan tersebut sempurna dan memadai, mengintegrasikan kejadian yang dikenang dalam salah satu nilai sistem, kepercayaan dan fantasi. Hasil akhir dari mengenang kehidupan yang lalu adalah untuk melepaskan energi (emosi dan intelektual sehingga dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi pada saat ini). Dari beberapa teori dan hasil penelitian terkait yang telah dipaparkan, maka dapat diketahui bahwa *Life Review Therapy* mempunyai pengaruh pada penurunan tingkat depresi pada lansia. Peneliti sendiri mengakui bahwa lansia dengan depresi membutuhkan suatu terapi yang dapat membantu mengatasi masalah psikologis dari lansia tersebut. *Life Review Therapy* 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 lebih mengenal siapa dirinya dan dengan *recall* tersebut, lansia akan mempertimbangkan untuk dapat mengubah kualitas hidup menjadi lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya. Terapi ini dinilai cocok dengan lansia karena kegiatan *Life Review Therapy* ini yaitu dengan mengajak lansia untuk menceritakan tentang pengalaman-pengalaman berharga yang dialami oleh lansia di sepanjang hidupnya.

KESIMPULAN

Lebih dari sebagian lansia (60%) di Panti Werdha Rumah Bahagia Bintan Kepulauan Riau mengalami depresi sedang yaitu sebanyak 9 orang sebelum diberikan *Life Review Therapy*. Semua lansia (100%) di Panti Werdha Rumah Bahagia Bintan Kepulauan Riau tidak mengalami depresi yaitu sebanyak 15 orang setelah diberikan *Life Review Therapy*. Terdapat pengaruh *Life Review Therapy* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Panti Werdha Rumah Bahagia Bintan Kepulauan Riau Tahun 2019 (p value 0,000 atau ($p < 0.05$)).

SARAN

Bagi Panti Werdha Rumah Bahagia Bintan Kepulauan Riau, Diharapkan metode pelaksanaan terapi penurunan tingkat depresi pada lansia melalui teknik *Life Review Therapy* dapat diaplikasikan guna membantu mengatasi masalah depresi pada lansia. Diharapkan kepada kepala pengurus dan perawat di Panti werdha Rumah Bahagia Bintan Kepulauan Riau untuk mengikuti pelatihan yang terkait dengan *Life Review Therapy* dalam mengatasi masalah depresi pada lansia.

Bagi Lansia di Panti Werdha Rumah Bahagia Bintan Kepulauan Riau, Diharapkan para lansia bisa melakukan terapi modalitas seperti terapi tertawa, terapi bermain, terapi keagamaan, dan terapi lainnya untuk mengisi waktu luang. Disarankan para lansia bisa melakukan aktivitas

atau kegiatan yang sesuai dengan minat dan keahlian lansia agar lansia dapat mengembangkan potensi diri dan mengisi waktu luang seperti, membuat anyaman, membuat kerajinan tangan, memasak dan lain sebagainya.

Bagi Pendidikan Keperawatan, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan pengembangan dalam ilmu keperawatan khususnya keperawatan jiwa pada lansia dalam menangani lansia dengan masalah psikologis khususnya dengan menggunakan teknik *Life Review Therapy*. Bagi Institusi Pendidikan. Hasil penelitian disarankan dapat digunakan sebagai bahan referensi dipergustakaan dan bahan informasi terutama mengenai Pengaruh teknik *Life Review Therapy* terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia. Bagi Peneliti Selanjutnya Peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian kualitatif tentang pengalaman lansia terkait *Life Review Therapy*. Peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan metode kualitatif untuk menggali lebih dalam melalui pertanyaan terbuka mengenai arti kejadian atau peristiwa dalam hidup terhadap respon perubahan lansia setelah diberikan *Life Review Therapy*. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan pada lansia dengan kelompok depresi lebih tinggi yaitu tingkat depresi berat untuk diketahui sejauh mana *Life Review Therapy* berpengaruh pada tingkat depresi lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Prof. dr. Fadil Oenzil. PhD, Sp.GK, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Awal Bros Batam beserta seluruh jajarannya. Sri Muharni, Ners, M.Kep, selaku anggota peneliti yang telah memberikan waktu, tenaga dan pemikirannya pada penelitian ini. Kurnia Izzati selaku anggota peneliti yang telah memberikan waktu, tenaga dan pemikirannya pada penelitian ini. Segenap Civitas Akademika STIKes Awal Bros Batam . Ketua Yayasan Rumah Bahagia Bintan Ibu Turiati

beserta seluruh keluarga besar Yayasan Rumah Bahagia Bintang yang telah memberi izin dan kesempatan menggunakan tempatnya sebagai lahan penelitian. Pihak-pihak yang tidak disebutkan satu persatu yang selalu memberikan masukan dan motivasi hingga penelitian ini selesai.

REFERENSI

Aswanira, N., Rumentalia and Vausta (2015) 'Life Review Therapy', 18(3), pp. 139–142.

Batam, D. K. K. (2018). *Data Lansia Tahun 2017-2018 Kota Batam*. Batam.

Dharma, K. K. (2015) *Metodologi Penelitian Keperawatan*. 4th edn. Edited by Jusirman and A. Maftuhin. Jakarta: CV. Trans Info Media.

Donsu, J. D. T. (2016) *Metodologi Penelitian Keperawatan*. I. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS.

Muhith, A. (2015) *Pendidikan Keperawatan Jiwa (Teori dan Aplikasi)*. Cetakan I. Yogyakarta: Andi.

Munirah, S. *et al.* (2015) 'The effectiveness of group reminiscence therapy for loneliness, anxiety and depression in older adults in long-term care: A systematic review', *Geriatric Nursing*. Elsevier Inc. doi: 10.1016/j.gerinurse.2015.05.004.

Pae, K. (2017) 'Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia yang Tinggal di Panti Werdha dan yang Tinggal di Rumah Bersama Keluarga' *Jurnal Ners LEnter*, Vol 5, No. 1 Maret 2017,

5(1), Pp. 21–32.

Priyoto (2015) *Nursing Intervention Classification (NIC) dalam Keperawatan Gerontik*. Cetakan I. Edited by P. P. Lestari. Jakarta Selatan: Salemba Medika.

Rahayuni, N. P. N., Utami, P. A. sani and Swedarma, K. E. (2015) 'Pengaruh terapi reminiscence terhadap stres lansia di banjar luwus baturiti tabanan bali 1', *Jurnal Keperawatan sriwijaya*, 2(2355), pp. 130–138

Ratnawati, E. (2018) *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Cetakan I. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Rn, H. H., Rn, Y. C., & Chen, P. (2015). Reminiscence Therapy Improves Cognitive Functions and Reduces Depressive Symptoms in Elderly People With Dementia: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of the American Medical Directors Association*, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2015.07.010>

Siverov, J. and Bu, 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*. doi: 10.1111/inm.12442.

Sunaryo *et al.* (2016) *Asuhan Keperawatan Gerontik*. I. Edited by P. Christian. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET