



Contents list available at JKP website

## Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)

Journal homepage: <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JKP>



### Terapi Kognitif Menurunkan Depresi Pada Lansia

**Vetri Nathalia\*, Mariza Elvira**

Akper Nabila Padang Panjang, Sumatera Barat, Indonesia

#### Article Information :

Submission: Sep 14, 2020; Revised: Jan 7, 2020; Accepted: Jan 12, 2021; Available online: Jan 13, 2021

\*Corresponding author : [vetri.nathalia@yahoo.com](mailto:vetri.nathalia@yahoo.com)

#### ABSTRAK

Lanjut usia adalah bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Dalam proses perkembangan lansia ini dapat terjadi beberapa perubahan alamiah yang menyangkut beberapa aspek yaitu fisik, psikologis dan sosial. Dengan adanya perubahan tersebut ditambah kurangnya kemampuan lansia dalam beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi akan memicu timbulnya depresi pada lansia. Salah satu terapi untuk mengatasi masalah depresi pada lansia adalah terapi kognitif. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif terhadap tingkat depresi pada lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Penelitian ini menggunakan desain penelitian "Quasi Experimental One Group Pretest-Posttest" dengan intervensi terapi kognitif. Instrumen yang dipakai untuk memperoleh data tingkat depresi lansia adalah *Geriatric Depression Scale (GDS)*. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa rata-rata depresi lansia ada penurunan sesudah dilakukan terapi kognitif. Berdasarkan hasil uji analisis terlihat nilai  $p\text{-value} = 0.001$ . Maka dapat disimpulkan ada perubahan yang signifikan antara tingkat depresi sebelum dan sesudah pemberian terapi kognitif pada lansia.

Kata kunci: depresi, lansia, terapi kognitif

#### ABSTRACT

*Elderly is part of the life process that cannot be avoided and will be experienced by every individual. In the process of elderly development, there can be some natural changes involving several aspects, namely physical, psychological and social. With these changes coupled with the lack of ability of the elderly to adapt to the changes that occur, it will lead to depression in the elderly. One therapy to overcome depression problems in the elderly is cognitive therapy. The aim of this research is to know the effect of cognitive therapy on the level of depression in the elderly in PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar. This study used a research design "Quasi Experimental One Group Pretest-Posttest" with cognitive therapy intervention. The instrument used to obtain data on the level of depression in the elderly is the Geriatric Depression Scale (GDS). The results of statistical tests using the Wilcoxon test showed that the average depression in the elderly had decreased after cognitive therapy. Based on the results of the analysis test, it can be seen that the  $p\text{-value} = 0.001$ . So it can be concluded that there is a significant change between the level of depression before and after giving cognitive therapy to the elderly*

Keywords: depression, elderly, cognitive therapy

## PENDAHULUAN

Struktur penduduk dunia saat ini menuju proses penuaan yang ditandai dengan meningkatnya jumlah proporsi penduduk lanjut usia (lansia). Lansia adalah seseorang yang telah berusia 60 tahun atau lebih (Fatmawati, V., & Imron, M. A., 2017).

Proyeksi dan data-data yang ditemukan tentang lansia menjadi perhatian yang menarik bagi seluruh dunia karena terjadinya peningkatan jumlah populasi lansia. Pada tahun 2013 jumlah penduduk lansia diseluruh dunia diperkirakan ada 500 juta jiwa dengan usia rata-rata 60 tahun dan pada tahun 2025 diperkirakan jumlah lansia akan mencapai 1,2 milyar jiwa (Padila, 2013). Indonesia sendiri termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia, yakni mencapai 10 %, tahun 2020, tahun 2025 adalah 11,8. %, selanjutnya tahun 2030 adalah 13,8 % dan tahun 2035 akan meningkat sampai 15,8 % (Katuuk, M., & Wowor, M., 2018).

Proses perkembangan lanjut usia merupakan proses alamiah sesuai dengan peningkatan usia seseorang. Dalam proses perkembangan lansia ini dapat terjadi beberapa perubahan normal yang menyangkut beberapa aspek yaitu fisik, psikologis dan sosial (Kaunang et al., 2019).

Dengan adanya perubahan tersebut ditambah kurangnya kemampuan lansia dalam beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi seperti perubahan lingkungan tempat tinggal dimana pada awalnya lansia berada ditengah-tengah keluarga kemudian pindah ketempat yang baru dengan lingkungan yang baru dan jauh dari keluarga akan memicu timbulnya depresi pada lansia.

Depresi merupakan salah satu bentuk gangguan alam perasaan yang memunculkan gejala yang mengindikasikan adanya disfungsi efek, emosi, pikiran dan aktifitas-aktifitas umum (Marsasina, A., & Fitrikasari, A., 2016).

Depresi juga dapat diartikan sebagai perasaan yang sedih dan kehilangan minat terhadap gejala sesuatu. Seseorang yang mengalami depresi dapat mengalami gangguan dalam kehidupan sehari-hari dan bahkan dalam aktivitas sosialnya.

WHO memprediksikan pada tahun 2020, depresi merupakan penyumbang nomor dua penyebab ketidakmampuan seseorang dalam kehidupannya setelah kardiovaskuler. Lebih dari 350 juta jiwa penduduk dunia

mengalami depresi, sehingga WHO menetapkan depresi sebagai salah satu prioritas untuk ditangani (Dirgayunita, A., 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Sri Budiarti, I., (2016) menunjukkan bahwa masalah depresi pada lansia dapat disebabkan oleh karena adanya penyakit fisik, stress, kurangnya atau tidak adanya dukungan sosial dan sumber ekonomi yang kurang memadai. Dimana hal ini cenderung terjadi pada lansia yang tidak tinggal dilingkungan keluarga seperti panti jompo.

Menurut Pingkan et al., (2019) terapi yang dibutuhkan pasien depresi dapat berupa psikoterapi, seperti terapi kognitif, terapi interpersonal, terapi tingkah laku, dan terapi keluarga; terapi obat (pemberian anti depresan) dan tindakan ECT dengan indikasi bila obat-obatan kurang efektif atau pasien tidak bisa menerima obat-obatan.

IPKJI., (2014) menyatakan bahwa terapi kognitif adalah terapi jangka pendek teratur, yang memberikan dasar berpikir pada klien untuk mengekspresikan perasaan negatifnya, memahami masalahnya serta mampu mengatasi perasaan negatifnya dan mampu memecahkan masalah tersebut.

Widodo et al., (2013) dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Terapi Kognitif terhadap Perubahan Kondisi Depresi Pasien Gagal Ginjal Kronik", mendapatkan hasil adanya perbedaan yang bermakna kondisi depresi sebelum dan sesudah pemberian terapi kognitif (p-value 0,000). Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian Kristyaningsih, Tjahjanti., (2009) yang berjudul "Pengaruh Terapi Kognitif terhadap Perubahan Harga Diri dan Kondisi Depresi Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Haemodialisa RSUP Fatmawati" dengan p-value 0,000.

Pada penelitian Prasetya et al., (2010) yang berjudul "Penurunan Tingkat Depresi Lansia dengan Terapi Kognitif dan Senam Latih Otak di Panti Wredha", juga didapatkan perbedaan yang bermakna terhadap kondisi depresi sebelum dan sesudah pemberian terapi kognitif dan pelaksanaan senam latih otak (p-value 0,000).

Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada penelitian ini peneliti akan melihat apakah terdapat pengaruh terapi kognitif terhadap tingkat depresi pada lansia tanpa melaksanakan senam latih otak karena

dengan terapi kognitif, lansia depresi akan belajar bagaimana cara menyadari dan memperbaiki pikiran-pikiran negatif otomatis dan seiring waktu penderita depresi akan bisa menemukan dan memperbaiki keyakinan-keyakinan salah yang memicu depresi mereka. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif terhadap tingkat depresi pada lansia.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian "Quasi Experimental One Group Pretest-Posttest" dengan intervensi terapi kognitif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif terhadap tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa terapi kognitif. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2018) yang menyatakan bahwa pada penelitian *quasi eksperimental one group pretest-posttest* ditujukan untuk mengungkap pengaruh dari intervensi/ perlakuan pada satu kelompok subjek dan mengukur hasil intervensi tanpa adanya kelompok pembanding. Pada penelitian ini intervensi yang diberikan berupa terapi kognitif yang terdiri dari 5 sesi. yaitu : sesi pertama adalah mengidentifikasi pikiran otomatis negatif dan penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran negatif yang pertama. Sesi kedua, penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran otomatis negatif yang kedua. Sesi ketiga, penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran otomatis negatif yang ketiga. Sesi keempat, manfaat tanggapan rasional terhadap pikiran otomatis negatif dan sesi kelima, adalah *support system*.

Penelitian dilakukan di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar pada bulan Juli sampai dengan September 2020 dimana jumlah total lansia yang berada dipanti sebanyak 75 orang. Besar sampel penelitian ditetapkan dengan menggunakan teknik total sampling kepada 18 orang lansia penderita depresi yang didapatkan setelah peneliti melaksanakan *screening* terhadap seluruh lansia yang ada di panti dengan menggunakan instrument *Hamilton Depression Rating Scale* (HDRS). *Screening* dilakukan untuk mengetahui berapa banyak jumlah lansia yang berada dipanti yang menderita depresi. Instrumen penelitian menggunakan 2 (dua) kuesioner

yaitu kuesioner A yang terdiri dari data karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan. Sedangkan kuesioner B yang dipakai untuk memperoleh data tingkat depresi lansia adalah *Geriatric Depression Scale (GDS)* yang terdiri dari 15 point pertanyaan. Instrumen dalam penelitian ini sudah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Anton Surya Prasetya (2010) pada lansia di PSTW Bakti Yuswa Natar Lampung ( $r > 0.632$ ). Uji statistic yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* dengan nilai  $p\text{-value} < 0.05$ . Prinsip etika yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu *informed concent, anonimity dan confidentiality.t*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia dengan Depresi berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan**

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	60-70	7	38.9
	>70	11	61.1
Jenis Kelamin	Laki-laki	11	61.9
	Perempuan	7	38.9
Pendidikan	Tidak Sekolah	8	44.4
	SD	7	38.9
	SMP	1	5.6
	SMA	2	11.1
Pekerjaan	Bekerja	6	33.3
	Tidak Bekerja	12	66.7

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 18 orang responden lebih dari separuh berumur 70 tahun keatas (61.1 %), lebih dari separuh responden berjenis kelamin laki-laki (61.1 %), hampir separuh responden memiliki latar belakang pendidikan tidak sekolah (44.4 %) serta lebih dari separuh responden tidak bekerja (66.7 %).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Depresi pada Lansia Sebelum diberikan Terapi Kognitif (n=18)**

Variabel	Kategori	f	%
Depresi (Sebelum Terapi)	Normal	0	0
	Ringan	16	88.9
Depresi (Sesudah Terapi)	Berat	2	11.1
	Normal	9	50
Depresi (Sesudah Terapi)	Ringan	9	50
	Berat	0	0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar (88.9 %) lansia mengalami depresi dengan kategori ringan sebelum

diberikan terapi kognitif, separuh (50 %) lansia dalam kategori normal sesudah diberikan terapi kognitif.

Tabel 3. Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kognitif

Variabel	Kategori	Pre-Tes		Post-Tes		p-value
		f	%	f	%	
Depresi	Normal	0	0	9	50	0.001
	Ringan	16	88.9	9	50	
	Berat	2	11.1	0	0	

Berdasarkan tabel 3 Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa rata-rata depresi lansia ada penurunan sesudah dilakukan terapi kognitif. Berdasarkan hasil uji analisis terlihat nilai *p-value* = 0.001.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat depresi lansia yang mengikuti terapi kognitif menurun secara bermakna. Hasil uji statistik penelitian didapatkan hasil *p-value* 0.001 ( $p > 0.05$ ) yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan terapi kognitif pada lansia.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhardi (2016), dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi kognitif terhadap depresi pada lansia dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p > 0,05$ ). Hasil penelitian yang sama dilakukan oleh Kismanto, J., & Setiyawan., (2014) dengan nilai signifikansi  $p = 0.001$  ( $p > 0,05$ ).

Hal ini sesuai dengan teori Kaplan dan Saddoc yang menyatakan bahwa terapi yang dibutuhkan bagi pasien depresi dapat berupa psikoterapi, seperti terapi kognitif, terapi interpersonal, terapi tingkah laku, dan terapi keluarga; terapi obat (pemberian anti depresan) dan tindakan ECT dengan indikasi bila obat-obatan kurang efektif atau pasien tidak bisa menerima obat-obatan (Widodo et al., 2013).

Terapi kognitif berprinsip bahwa pikiran pasien akan mempengaruhi mood. Sehingga melalui terapi kognitif pasien akan dilatih mengubah cara menafsirkan dan memandang segala sesuatu pada saat pasien mengalami kekecewaan atau gangguan mood sehingga pasien merasa lebih baik dan bertindak lebih produktif (Prasetya et al., 2010)

Terapi kognitif bertujuan mengajarkan pasien untuk mengidentifikasi, mengevaluasi

dan berespon terhadap kelainan bentuk pikiran dan kepercayaannya. Membantu pasien mengembangkan pola pikir yang rasional, terlibat dalam uji realitas, dan membentuk kembali perilaku dengan mengubah pesan-pesan internal. Hal ini dilakukan dengan membantu pasien untuk dapat mengenal setiap pikiran negatif dan mengganti dengan pikiran yang positif yang sesuai dengan kondisi yang nyata pada pasien.

Menurut analisa peneliti adanya perbedaan tingkat depresi lansia antara sebelum dengan sesudah pelaksanaan terapi kognitif karena depresi itu merupakan suatu bentuk gangguan alam perasaan atau gangguan suasana hati (mood) yang diakibatkan karena adanya penurunan kondisi fisik, penurunan fungsi dan potensi seksual, perubahan aspek psikososial, perubahan dalam peran sosial dimasyarakat sehingga memunculkan pikiran-pikiran negatif bagi lansia. Dengan adanya pelaksanaan terapi kognitif maka lansia yang mengalami depresi tersebut dapat mengontrol pikiran negatif yang muncul dan belajar bagaimana cara memperbaiki pikiran-pikiran negatif yang muncul secara otomatis dan menggantinya dengan pemikiran yang positif. Selain itu juga dengan pemberdayaan pada pengasuh yang berada di panti (*support system*) juga menjadi hal yang bisa merubah pikiran negatif lansia ke arah positif dan produktif.

## KESIMPULAN

Terapi kognitif memiliki pengaruh yang cukup bermakna dalam perubahan tingkat atau kondisi depresi klien lansia dengan hasil *p-value* 0.001 ( $p > 0.05$ ).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami sampaikan Kepada DRPM DIKTI yang telah memberikan

bantuan dana sehingga terlaksananya penelitian ini dengan kontrak Nomor 009/LL10/PG/2010

## REFERENSI

- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Fatmawati, V., & Imron, M. A. (2017). Perilaku Koping Pada Lansia Yang Mengalami Penurunan Gerak Dan Fungsi. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1), 26–38. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Katuuk, M., & Wowor, M. (2018). Hubungan Kemunduran Fisiologis Dengan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. *Jurnal Keperawatan Unsrat*, 6(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/25181>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Unsrat*, 7(2). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/24475/24153>
- Kismanto, J., & Setiyawan. (2014). Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Perubahan Kondisi Depresi Lansia Di Panti Wreda Darma Bakti Kasih. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 5(1), 14–20. <http://jurnal.stikeskusumahusada.ac.id/index.php/JK/article/view/46/47>
- Kristyaningsih Tjahjanti. (2009). *Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Perubahan Harga Diri Dan Kondisi Depresi Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Haemodialisa Rsup Fatmawati Jakarta Tahun 2009 TESIS Diajukan sebagai prasyarat untuk memperoleh gelar.*
- Marsasina, A., & Fitrikasari, A. (2016). Gambaran Dan Hubungan Tingkat Depresi Dengan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pada Pasien Rawat Jalan Puskesmas (Studi Deskriptif Analitik Di Puskesmas Halmahera Semarang). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 440–450.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika.
- Pingan, R., Berawi, K. N., Budiarto, A., & Mutiara, U. G. (2019). *Efektivitas Olahraga sebagai Terapi Depresi*. 8, 240–246.
- Prasetya, A. S., Hamid, A. Y. S., & Susanti, H. (2010). Penurunan Tingkat Depresi Klien Lansia Dengan Terapi Kognitif dan Senam Latihan Otak di Panti Wredha. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(1), 42–48. <https://doi.org/10.7454/jki.v13i1.230>
- Sri Budiarti, I. (2016). *Pengaruh Terapi Life Riview terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih*. Universitas Andalas.
- Suhardi. (2016). *Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Depresi Pada Lansia Di Panti Wredha Budi Dharma Yogyakarta*.
- Widodo, Siti Lestari, E. C. S. (2013). Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Perubahan Kondisi Depresi Pasien Gagal Ginjal Kronik. *November*, 2 Nomor 2, 93–99.
- IPKJI. (2014). *Modul Terapi Keperawatan Jiwa*. Universitas Indonesia.