

TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA

Ridwan¹, Indra Febriani²
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palembang^{1,2}
iwaninderalaya30@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi aktivitas kelompok terhadap depresi pada lansia di Panti Sosial Lansia Harapan Kita Palembang. Jenis penelitian ini quasi eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah rancangan one group pre-test post-test. Hasil penelitian pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah tidak ada perbedaan bermakna karena p value sebesar 0,317, sedangkan pada kelompok perlakuan ada perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi aktivitas kelompok, karena p value 0,026, kemudian diuji post kontrol dan post perlakuan menggunakan uji mann-whitney p value sebesar 0,268 berarti tidak ada perbedaan antara kedua kelompok. Simpulan, terapi aktifitas kelompok dapat menurunkan depresi pada lansia yang dirawat di Panti Sosial Harapan Kita Palembang.

Kata Kunci: Depresi, Lansia, Terapi Aktivitas Kelompok

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of group activity therapy on depression in the elderly at the Harapan Kita Elderly Social Institution in Palembang. This type of research is quasi-experimental, with the research design using a one-group pre-test post-test design. The results of the study in the control group before and after there was no significant difference because the p-value was 0.317, while in the treatment group, there was a significant difference between before and after group activity therapy because the p-value was 0.026, then tested post-control and post-treatment using the Mann test. -Whitney p-value of 0.268 means there is no difference between the two groups. In conclusion, group activity therapy can reduce depression in the elderly treated at the Harapan Kita Social Institution in Palembang.

Keywords: Depression, Elderly, Group Activity Therapy

PENDAHULUAN

Prevalensi penyakit lansia mengalami peningkatan dari waktu ke waktu, hal ini dikarenakan kerentanan terhadap penyakit dan meningkatnya disabilitas seiring dengan meningkatnya usia. Peningkatan usia harapan hidup akan menyebabkan meningkatnya jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia setiap tahunnya. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta) (Kementrian Kesehatan RI,2020). Sedangkan di kota Palembang UHH tahun 2010-2020 sebesar 73,81% (BPS Kota

Palembang, 2018).

Depresi pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor biologi, faktor genetik, dan faktor psikososial. Dari beberapa kejadian depresi, pasien mengungkapkan merasa tidak berguna, merasa putus asa, murung, dan kadang-kadang mengeluh dan menangis dan hampir semua pasien terdepresi mengeluh adanya penurunan energi yang menyebabkan kesulitan melakukan aktifitas.

Pada penelitian Nathalia & Elvira (2020) menunjukkan rata-rata depresi lansia ada penurunan sesudah dilakukan terapi kognitif dengan nilai p value 0,001. Kecemasan lebih sering terjadi pada mereka yang mengalami gangguan perasaan (depresi), diperkirakan bahwa sekurang-kurangnya 80 % dari penderita mengalami kecemasan melakukan bunuh diri dan angka bunuh diri dikalangan individu yang mengalami depresi adalah antara 22 dan 36 kali lebih tinggi dibandingkan dikalangan individu yang tidak mengalami depresi.

Tingginya angka yang dapat mengakibatkan bunuh diri pada lansia yang menderita depresi, sehingga dalam hal ini peran perawat sangat dibutuhkan untuk melakukan pencegahan, hal yang dapat dilakukan untuk mencegah bunuh diri pada lansia yang menderita depresi yaitu dengan upaya pengobatan nonfarmakologis.

Terapi aktivitas kelompok pada lansia digunakan untuk mengurangi rasa cemas ataupun depresi. Sebagai contoh, bila lansia kita ajak bermain, bernyanyi atau kita perdengarkan musik dan bertukar pikiran serta menyebutkan berbagai kegiatan kepada penderita gangguan depresi, mereka dapat menikmati atau dapat merasakan perubahan suasana hati, dalam kesehariannya. Secara perlahan-lahan dan bertahap timbul rasa senang yang kemudian mengurangi kesedihan-kesedihan lansia melalui pertukaran pengalaman sesama penghuni panti sosial.

Hasil penelitian Maulana et al., (2021) perbedaan rata-rata kemampuan sebelum dan sesudah perlakuan aktivitas kelompok stimulasi persepsi diberikan dengan perbedaan rata-rata -2.260. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,000 atau $\alpha < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan mengontrol halusinasi sebelum dan sesudah stimulasi persepsi *group activity therapy*. Artinya terdapat pengaruh kemampuan pengendalian halusinasi sebelum dan sesudah stimulasi *group activity therapy* terhadap persepsi di RS Jiwa Prof HB Sa'anin Padang tahun 2019. Penelitian lainnya yang berhubungan dengan depresi dilakukan oleh Alhawari & Pratiwi (2021) didapatkan nilai p = 0,000 dimana p < 0,05 artinya terdapat pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) stimulasi sensori terhadap tingkat depresi pada lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tahun 2019 hasil wawancara di Panti Sosial Lansia Harapan Kita Palembang diketahui jumlah lanjut usia sebanyak 60 orang dengan distribusi 33 orang lanjut usia laki-laki dan 27 orang lanjut usia perempuan. Dari uraian di atas peneliti menganggap bahwa terapi senam merupakan salah satu tindakan keperawatan untuk penderita depresi, dan jika mereka dilibatkan secara perlahan-lahan dan bertahap, kesedihan mereka bisa diatasi melalui pengembangan pengalaman musikal. Dengan begitu dapat mengurangi tingginya angka yang dapat mengakibatkan bunuh diri pada penderita depresi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen. Populasi penelitian ini adalah seluruh penghuni panti sosial sebanyak 60 orang dengan jumlah sampel adalah 30 orang yang memenuhi kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Pertama untuk mengukur tingkat depresi,

kemudian dilakukan Latihan TAK dan kedua untuk mengukur kembali tingkat depresi, pelaksanaan penelitian menggunakan one grup test.

Analisa data dilakukan menggunakan program SPSS versi Window. Izin etik penelitian didapatkan dari Tim Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Palembang.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kontrol	%	Perlakuan	%
Laki Laki	8	53,3	7	46,7
Perempuan	7	46,7	8	53,3
Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin responden pada penelitian ini diketahui masing-masing jumlah laki-laki dan perempuan berjumlah seimbang sebanyak 15 orang.

Tabel. 2
Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Kelompok Kontrol	Kelompok Perlakuan
Rata rata	68,07	68,73
Minimum	64	65
Maksimum	71	71
N	15	15

Berdasarkan tabel 2 diketahui rata-rata lansia yang berada di Panti Sosial Harapan Kita Palembang, untuk kelompok kontrol sebesar 68,07 tahun dan untuk kelompok perlakuan sebesar 68,73 tahun, jadi bisa dikatakan kedua kelompok mempunyai rata-rata yang relatif sama.

Tabel. 3
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Depresi

Tingkat Depresi Kontrol	Sebelum	%	Sesudah	%
Ringan	5	33	5	33
Sedang	10	67	10	67
Tingkat Depresi Perlakuan				
Ringan	4	27	5	33
Sedang	11	73	10	67

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah tidak terjadi perubahan tingkat depresinya, dimana pada tingkat depresi sedang masih berjumlah 67%, sedangkan pada kelompok perlakuan terjadi penurunan pada tingkat depresi sedang dari 73% menjadi 67%.

Tabel. 4
Distribusi Responden Berdasarkan
Score Depresi Sebelum Tindakan

	n	Mean	Median	Minimum	Maksimum
Kelompok Kontrol	15	12,53	13,00	10	16
Kelompok Perlakuan	15	12,80	14,00	10	17

Berdasarkan tabel 4 diketahui rata-rata nilai sebelum perlakuan pada lansia yang berada di Panti Sosial Harapan Kita Palembang, untuk Kelompok kontrol sebesar 12,53 dan untuk kelompok perlakuan sebesar 12,80, jadi bisa dikatakan kedua kelompok mempunyai nilai *score* depresi yang relatif sama.

Tabel. 5
Distribusi Responden Berdasarkan
Score Depresi Sesudah Tindakan

	n	Mean	Median	Minimum	Maksimum
Kelompok Kontrol	15	12,73	13,00	10	10
Kelompok Perlakuan	15	11,67	12,00	17	14

Berdasarkan tabel 5 diketahui rata-rata nilai sesudah perlakuan pada lansia yang berada di Panti Sosial Harapan Kita Palembang, untuk kelompok kontrol sebesar 12,73 dan untuk kelompok perlakuan sebesar 11,67 dimana terdapat perbedaan rata-rata pada masing masing kelompok.

Tabel. 6
Uji Kenormalan Sebelum dan Sesudah Tindakan

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai Kontrol Sebelum TAK	.202	15	.102	.875	15	.040
Nilai Perlakuan Sebelum TAK	.230	15	.032	.880	15	.048
Kontrol Sesudah TAK	.189	15	.156	.875	15	.040
Perlakuan Sesudah TAK	.217	15	.056	.863	15	.027

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa keempat kelompok semuanya berdistribusi tidak normal, dikarenakan semua nilai *p value* nya di bawah atau lebih kecil dari *p value* 0,05.

Tabel. 7
Hasil Nilai pada Kelompok Kontrol

Kontrol	n	Median (Min-Mak)	P
Kontrol Sebelum	15	13 (10-16)	0,317
Kontrol Sesudah	15	13 (10-17)	

Berdasarkan tabel t diketahui bahwa angka *significancy* 0,317. Karena nilai $p > 0,05$ dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna antara kelompok kontrol sebelum dan sesudah.

Tabel. 8
Hasil nilai pada Kelompok Perlakuan

PERLAKUAN	n	Median (Min-Mak)	p
Perlakuan Sebelum	15	14(10-17)	0,026
Perlakuan Sesudah	15	12(10-14)	

Berdasarkan tabel 8 diperoleh angka *significancy* 0,026 karena nilai $p < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna antara perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan terapi aktivitas kelompok.

Tabel. 9
Hasil Nilai Uji pada Kelompok Post Kontrol dan Post Perlakuan

Uji Post-Post	n	Median (Min-Mak)	p
Post Kontrol	15	13(10-17)	0,268
Post Perlakuan	15	12(10-14)	

Berdasarkan tabel 9 diperoleh angka *signifikancy* 0,268. Karena nilai $p > 0,05$ dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna antara kelompok post kontrol dengan post perlakuan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden pada penelitian ini diketahui masing masing jumlah laki-laki dan perempuan berjumlah seimbang sebanyak 15 orang. Rata-rata usia lansia yang berada di Panti Sosial Harapan Kita Palembang, untuk kelompok kontrol sebesar 68,07 tahun dan untuk kelompok perlakuan sebesar 68,73 tahun, karena usia penghuni Panti Sosial harapan Kita di kedua kelompok mempunyai rata rata yang relatif sama, serta rata rata para lansia sudah berada di Panti Sosial sudah berkumpul lebih dari satu tahun, sehingga mereka sudah menganggap seluruh penghuni panti seperti keluarga atau kerabat sendiri, walaupun kadang kala mereka merasa kesepian dan rindu akan anak cucu mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Hartutik & Nurrohmah (2021) yang menyatakan bahwa prevalensi depresi meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, maka terjadi penurunan morbiditas, penurunan status fungsional serta adanya paparan berbagai faktor faktor resiko dan pengalaman hidup yang dapat mempengaruhi kejiwaan lansia, sehingga beresiko menempatkan lansia dalam keadaan depresi.

Rata-rata nilai sebelum perlakuan pada lansia yang berada di Panti Sosial Harapan Kita Palembang, untuk kelompok kontrol sebesar 12,53 dan untuk kelompok perlakuan sebesar 12,80, jadi bisa dikatakan kedua kelompok mempunyai nilai score depresi yang relatif sama diperoleh angka *significancy* 0,317. Karena nilai $p > 0,05$ dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna antara kelompok kontrol sebelum dan sesudah.

Sedangkan pada kelompok perlakuan didapatkan angka *signifikancy* 0,026 karena nilai $p < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna antara perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan terapi aktivitas kelompok.

Dari penelitian sebelumnya terapi aktivitas kelompok memiliki pengaruh terhadap tingkat depresi pada lansia baik yang di lakukan di Indonesia maupun di luar negeri seperti (Yulandasari,2019) . Hasil penelitian ini dengan hasil dari kuesioner GDS masing masing terdiri dari 15 orang responden. Pada Kelompok Kontrol Tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah karena memang kelompok ini hanya diajak berkumpul tanpa adanya TAK dan nilainya Depresi ringan tetap 33% dan Depresi sedang sebesar 67%, Sedangkan pada

Kelompok yang diberikan Terapi Aktifitas Kelompok (TAK), sebelum pemberian TAK, 4 orang (27%) mengalami depresi ringan dan 11 orang (73%) berubah menjadi 5 orang responden (33%) mengalami depresi sedang 11 orang responden (73%) menjadi 10 orang responden (67%), dan hasil ini juga didukung dari hasil penelitian Alhawari & Pratiwi (2021) didapatkan nilai $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$ artinya terdapat pengaruh terapi aktivitas kelompok (TAK)-stimulasi sensori terhadap tingkat depresi pada lansia. Sehingga sangat penting untuk mengurangi tingkat depresi pada lansia, salah satunya dengan terapi aktivitas kelompok karena terapi ini bisa dipakai untuk lansia sangat efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Uji pada Kelompok Post Kontrol dan Post Perlakuan

Pada hasil uji post pada kelompok kontrol dan post pada kelompok perlakuan, tidak didapat perbedaan yang bermakna, dikarenakan p value nya sebesar 0,268 lebih besar dari p value 0,05, sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang bermakna pada kedua kelompok tersebut. Hal ini banyak faktor yang menyebabkannya diantaranya kemampuan interaksi sosial seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai hambatan yang terjadi. Hambatan dalam berinteraksi disebabkan karena kurangnya pertukaran sosial yang tidak memadai atau berlebih serta ketidakefektifan kualitas pertukaran sosial. Seseorang dapat dikatakan mengalami hambatan dalam interaksi sosial ketika merasa tidak nyaman pada situasi sosial dan tidak mampu untuk menerima rasa keterikatan sosial yang memuaskan. Seperti yang dinyatakan Naufal (2019) bahwa depresi dapat mengakibatkan dan mempengaruhi mood, cara berfikir serta perilaku seseorang, dimana depresi dapat menyebabkan rasa sedih dan kehilangan keinginan untuk melakukan aktivitas yang digemari.

Lansia yang tinggal di Panti Sosial Harapan Kita Palembang memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan sesama penghuni lainnya lebih sedikit. Banyak lansia beraktivitas dan bersosialisasi di dalam kamar sehingga memungkinkan mereka jarang bertatap muka atau bersosialisasi lebih maksimal. Sehingga membuat interaksi sosial lansia hanya terbatas pada lingkungan masing masing kamar. Kondisi seperti ini dapat menyebabkan interaksi sosial lansia menjadi berkurang, karena semakin sedikit kesempatan lansia untuk melakukan kontak dan komunikasi dengan orang lain maka kesempatan untuk melakukan interaksi sosial semakin sedikit pula.

SIMPULAN

Tidak ada hubungan yang bermakna antara sebelum diberikan TAK pada kelompok kontrol para lansia yang depresi di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang. Sementara ada hubungan yang bermakna setelah diberikan TAK pada kelompok perlakuan para lansia yang depresi di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang. Kemudian tidak ada hubungan yang bermakna antara nilai post kelompok kontrol dan nilai post perlakuan para lansia yang depresi di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang

SARAN

Terapi aktivitas kelompok, ini dilakukan sesering mungkin diterapkan di Panti Sosial Harapan Kita, agar para lansia bisa melakukan kontak sosial sesering mungkin, yang pada akhirnya membuat mereka bergembira serta melupakan kesedihan ataupun rasa kesepian selama dirawat di Panti.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhawari, V., & Pratiwi, A. (2021). Pengaruh Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok terhadap Tingkat Depresi pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 82-90. <https://jurnal.stikesyatsi.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/342>
- BPS Kota Palembang. (2018). *Profil Kesehatan Kota Palembang*. <https://dinkes.palembang.go.id/?nmodul=dokumen&id=176>
- Hartutik, S., & Nurrohmah, A. (2021). Gambaran Tingkat Depresi pada Lansia di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 4(1), 6-18. DOI: 10.32584/jikk.v4i1.911
- Kementrian Kesehatan RI (2020). *Analisis Lansia di Indonesia*. www.depkes.go.id/download.php?file=download&pusdatin=Flainla in%2FAnalisis%2520Lansia%2520Indonesia%25202017.pdf&usg=AOvVaw1pZHfpZoN-XHD-uoHyy3HF
- Maulana, I., Hernawati, T., & Shalahuddin, I. (2021). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Penurunan Tingkat Halusinasi pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI)*, 9(1), 153-160. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/6924>
- Nathalia, V., & Elvira, M. (2020). Terapi Kognitif Menurunkan Depresi pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis, Helath Journal)*, 7(2), 87-91, <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JKP>
- Naufal, A. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik pada Pasien Depresi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(2), 285-287. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.172>
- Yulandasari, V. (2019). Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok Model Interpersonal dan Model Psikodrama terhadap Perubahan Tingkat Depresi Lansia: Studi Kasus di Panti Sosial Tresna Werdha Mataram. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 7(1), 36-40. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v7i1.2019.71>