

## **COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) SEBAGAI TERAPI TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA**

Refina Anggraini<sup>1</sup>, Wachidah Yuniartika<sup>2</sup>  
Universitas Muhammadiyah Surakarta<sup>1,2</sup>  
rvnanggraini10@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) terhadap penurunan depresi pada lansia di Desa Gumpang. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berupa *Pre-experiment* dengan desain penelitian *one group pretest-post design* yang dilakukan pada bulan November 2022 sampai Desember 2022. Responden dalam penelitian ini sebanyak 87 responden lansia di Desa Gumpang, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Pengambilan responden menggunakan Teknik *Accidental Sampling*, responden terpilih sesuai kriteria inskusi sebagai sampel. Pengumpulan data menggunakan instrument penelitian berupa kuisioner GDS-15 dengan total pertanyaan 15 item. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa  $p\text{-value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$  (nilai *p-value* lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ ). Simpulan terdapat perbedaan yang signifikan pada depresi sebelum dan setelah terapi CBT. Pemberian CBT berdampak signifikan terhadap penurunan tingkat depresi lansia di Desa Gumpang.

Kata Kunci: Depresi, Lanjut Usia, Terapi Kognitif

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of Cognitive Behavior Therapy (CBT) on reducing depression in older people in Gumpang Village. This research method uses a quantitative approach in the form of a pre-experiment with one-group pretest-post-design research conducted from November 2022 to December 2022. Respondents in this study were 87 elderly respondents in Gumpang Village, Kartasura District, Sukoharjo Regency. Respondents were taken using the Accidental Sampling Technique. Respondents were selected according to the discussion criteria as samples. Data collection used a research instrument in the form of a GDS-15 questionnaire with a total of 15 questions. The results of this study indicate that the  $p\text{-value} = 0.000 \leq \alpha = 0.05$  (the *p-value* is smaller than  $\alpha = 0.05$ ). In conclusion, there are significant differences in depression before and after CBT therapy. Giving CBT has a substantial impact on reducing the level of depression in older people in Gumpang Village.*

*Keywords: Depression, Elderly, Cognitive Therapy*

### **PENDAHULUAN**

Lanjut usia (lansia) merupakan bagian dari cara kehidupan yang tidak dapat dihindarkan serta akan dirasakan oleh tiap orang (Luo et al., 2020). Lansia merupakan

seorang yang telah menggapai umur 60 tahun ke atas, bersumber pada Undang-Undang nomor 13 tahun 1998 mengenai kesejahteraan lansia (Mansour et al., 2022). Menurut WHO, lansia adalah seseorang dengan usia  $\geq 65$  tahun. Secara universal populasi lanjut usia diprediksi akan tetap masuk alami kenaikan, perihal ini dikarenakan meningkatnya usia harapan hidup di Indonesia (Blackwell & Heidenreich, 2021). Proyeksi jumlah penduduk dengan usia  $> 65$  tahun diperkirakan akan terus meningkat dari 6,2% pada tahun 2020 menjadi 7,5%, 9,0%, dan 10,6% dari jumlah penduduk total pada tahun 2025, 2030, dan 2035 secara berturut-turut (Ardianto & Aghadiati, 2022), sedangkan angka harapan hidup dunia tahun 2018 adalah 70,4 tahun pada pria serta 74,9 tahun pada wanita (Ugwuanyi et al., 2020). Angka harapan hidup Indonesia dalam tahun 2020 yaitu 69,59 tahun pada pria serta 73,46 tahun pada wanita (Wright et al., 2022).

Proses penuaan yang terjadi pada lansia terkait dengan perubahan yang dinamis dari sisi biologi, fisiologi, lingkungan, psikologi, perilaku, dan sosial. Secara garis besar penyebab penuaan diakibatkan oleh suatu kerusakan yang terakumulasi sepanjang waktu terutama stres oksidatif, dan suatu proses yang sudah terprogram secara genetik. Penuaan dikaitkan dengan beberapa penyakit degeneratif, kardiovaskular, dan metabolik serta disabilitas (Rumakey et al., 2020). Dalam era ke-21, tantangan spesial aspek kesehatan bersamaan melonjaknya jumlah lanjut usia merupakan tampaknya permasalahan degeneratif serta penyakit tidak menular, semacam diabetes, darah tinggi, serta gangguan-gangguan kesehatan jiwa antara lain, depresi, demensia, kendala khawatir, serta susah tidur. Penyakit-penyakit itu akan memunculkan kasus yang berkarakter parah serta patologis bila tidak ditangani ataupun tidak dilakukan aksi penangkalan (Mijnster et al., 2022). Situasi lanjut usia ini juga sanggup memunculkan bermacam kendala kesehatan serta kendala psikologis seperti depresi. Depresi sebagai sesuatu analisis kendala jiwa merupakan sesuatu kondisi jiwa dengan karakteristik sedih, merasa seorang diri, putus asa, rendah diri, diiringi perlambatan psikomotorik, ataupun kadangkala bahkan agitasi, menarik diri dari ikatan social, serta ada kendala vegetatif semacam anoreksia dan tidak bisa tidur (Mijnster et al., 2022).

Depresi dalam lanjut usia di dunia diperkirakan terdapat 500 juta jiwa dengan usia pada umumnya 60 tahun. Data WHO tahun 2017 mengatakan jika tiap tahun ada 100 juta permasalahan tekanan mental, serta diperkirakan tahun 2020 pola penyakit negara meningkat akan berganti jadi depresi bipolar (Shaffer et al., 2022). Kebiasaan depresi dalam lanjut usia di negeri maju semacam Perancis juga membuktikan nilai yang lumayan besar. Populasi umur 64 tahun sebesar 34,4%, populasi umur 65-74 tahun sebesar 23,3%, serta populasi umur lebih dari 75 tahun sebesar 22,9 persen mengidap depresi (Shaffer et al., 2022). Depresi dalam lanjut usia di Indonesia sebesar 11,6%. Data prevalensi depresi Riskesdas 2018 dalam masyarakat umur  $\geq 15$  tahun di Provinsi Jawa Tengah sebesar 4,40%, untuk lansia berumur 55-64 tahun sebanyak 4,5%, lansia berumur 65-74 tahun sebanyak 4,41%, dan lansia berumur  $> 75$  tahun sebanyak 5,65% (Varadila, 2022).

Depresi dapat terjadi pada lansia yang mengalami penyakit kronik. Menurut Xiang et al., (2020) mengemukakan terdapatnya kendala intelektual pada orang yang terdiagnosa penyakit kronik, yakni tekanan mental, keresahan, kehabisan atensi, mudah marah, serta tersindir. Situasi tekanan mental berlangsung dampak aspek fisik serta psikososial yang berkaitan dengan penyakit ataupun terapinya. Penindakan tekanan mental yakni dengan membagikan kepedulian serta support yang bagus untuk

lanjut usia. Menanggulangi depresi akan lebih mudah dicoba dengan terdapatnya dorongan dari keluarga, akan tetapi tidak terdapatnya keluarga akan dapat memunculkan terlebih lagi memperparah depresi itu sendiri. Selain itu, penanganan depresi juga dapat dicoba dengan memberikan terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) (Xiang et al., 2020).

CBT ialah salah satu pengobatan yang memiliki opini jika kepercayaan serta pola pikir, sanggup pengaruhi tindakan dan sikap serta juga transformasi dalam kesadaran, alhasil akan mereproduksi transformasi tindakan yang diharapkan (Sonhaji et al., 2021). Bersumber pada riset Alkatiri et al., (2021) aplikasi CBT membuktikan hasil jika saat sebelum pengobatan dilakukan tingkat kegelisahan sebesar 84,1 Persen serta sesudah dilakukan pengobatan tingkatan kegelisahan ataupun depresi jadi sebesar 76,3%. Penyusutan kegelisahan maupun depresi tersebut yang menunjukkan keefektifan pada CBT (Hindradjat et al., 2021). Selain itu, CBT sanggup dijadikan aksi oleh perawat di Puskesmas dengan kunjungan rumah pada penderita darah tinggi guna merendahkan komplikasi komplikasi penyakit serta menaikkan perilaku pemeliharaan diri lanjut usia (Nathalia & Elvira, 2021). CBT mengurangi *distress* dampak sistem hemodialisis yang tampak dari pergantian penyimpangan yang lebih positif dalam *primary appraisal* serta *secondary appraisal* dan pergantian sikap *coping* yang lebih adaptif. Terdapat perbedaaan pengurangan tingkatan depresi antara saat sebelum serta setelah diberikan CBT dalam orang dengan kehilangan pengamatan. CBT memberikan pengaruh yang signifikan dalam kurangi pertanda *post traumatic stress disorder*. CBT berdampak pada pengurangan keseriusan pertanda penting bagian depresi berat dengan pertanda psikotik dalam subjek. Penyembuhan yang dianjurkan guna terapi depresi antara lain terapi humanistik, pengobatan sikap, terapi kognitif, serta terapi kognitif sikap (Susanto et al., 2020).

CBT dalam penelitian ini berupa *art drawing therapy* yang aktivitas memakai perlengkapan lukisan serta warna sebagai penghubung dengan tujuan agar sanggup mengekspresikan emosinya. *Art drawing therapy* merupakan aktivitas yang memakai perlengkapan lukisan, warna, serta alat dengan tujuan supaya dapat mengekspresikan emosinya (Zamiri-Miandoab et al., 2022). *Art drawing therapy* dilakukan sebesar 3 tahap serta tiap tahap dilakukan satu kali pertemuan sepanjang 60 menit. Sesudah pemberian *art drawing therapy* periset melaksanakan post test guna mengukur tingkatan depresi responden memanfaatkan skala tertentu. Pada prosesnya dikala menggambar responden sanggup menggambarkan isi pikiran serta marah yang susah disampaikan, alhasil dengan menggambar sanggup berikan hiburan dan kebahagiaan. Tujuan *art drawing therapy* agar lansia sanggup mengekspresikan perasaannya melewati lukisan yang terbuat serta menaikkan kognitif lanjut usia pada saat mengatasi permasalahan, alhasil sanggup kurangi tingkatan depresinya (Li et al., 2020).

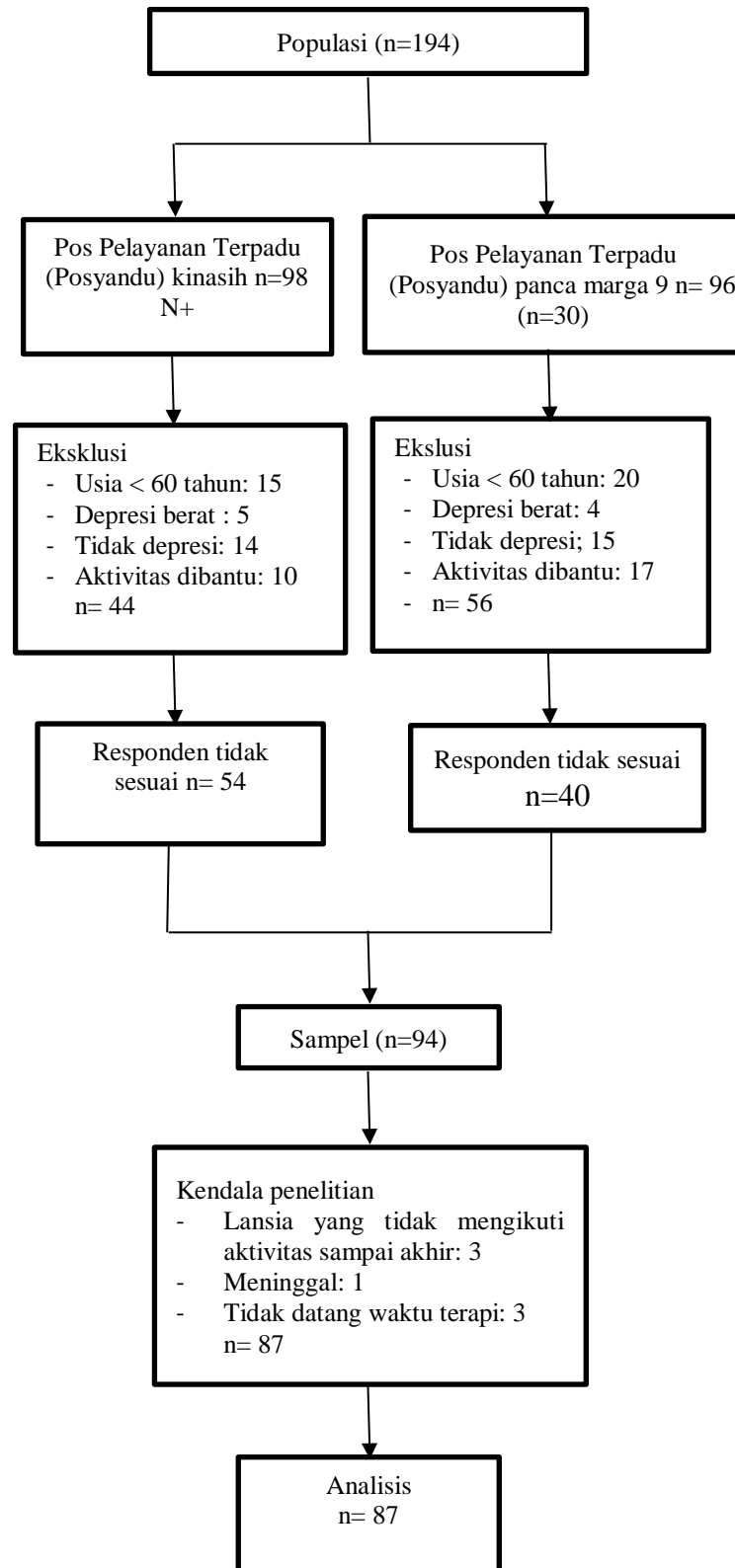
Kebaruan dari penelitian ini adalah CBT dengan teknik *art drawing* berupa batik celup selain dapat meningkatkan fungsi kognitif juga dapat mengembangkan sensorimotor lansia, sehingga terjadi peningkatan aktivitas dan fisik pada lansia. Keterlibatan *art drawing* dapat membantu meringankan gejala perilaku demensia seperti kecemasan, agitasi, dan depresi, serta dapat meningkatkan ketenangan hati, kepercayaan diri, dan membantu dalam menstimulasi memori. Perawatan pada pasien dengan kecemasan akan berjalan efektif ketika menggabungkan psikoterapi (terapi kognitif, perilaku suportif, dan berorientasi wawasan) dengan farmakoterapi (Araghi et al., 2022).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap tingkat depresi pada lansia di Desa Gumpang. Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Kartasura pada tanggal 13 Oktober 2022 diketahui bahwa jumlah lansia di Desa Gumpang sebanyak 3.197 jiwa dengan rincian 2.210 lansia dengan kriteria usia 45-59 tahun, 682 lansia dengan kriteria usia >60 tahun, dan 305 lansia dengan kriteria usia >70 tahun.

## **METODE PENELITIAN**

Tipe riset ini merupakan studi *pre experiment* dengan desain penelitian *one group pretest-post design*. Populasi dalam riset ini merupakan semua lansia diposyandu kinasih dan panca marga 9 desa gumpang dengan jumlah 194 lansia. Penelitian ini dilakukan pada lansia di Desa Gumpang tempatnya posyandu kinasih dan panca marga 9. Riset ini berlangsung sepanjang dua bulan pada bulan November-Desember 2022. Cara pengumpulan sampel pada riset ini memakai *A cidental sampling*. Teori Sugiyono menyatakan bahwa mengenai ukuran sampel untuk penelitian eksperimen adalah antara 30 sampai dengan 500 responden, sehingga peneliti menggunakan 87 sampel. Kriteria inklusi adalah lansia berusia 60-75 tahun, lansia yang mampu untuk melakukan aktivitas fisik mandiri, lansia dengan kriteria depresi ringan, dan lansia yang mengikuti aktivitas *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dari awal hingga akhir. Kriteria eksklusi lansia dengan usia di atas 70 tahun, lansia dengan kriteria depresi berat dan lansia yang bukan dari desa Gumpang. Penelitian ini menggunakan data primer (informasi yang didapat langsung oleh periset), ialah informasi perihal karakteristik responden, penurunan depresi yang didapat dengan memberikan kuesioner depresi responden. Sedangkan data sekunder (informasi yang diperoleh oleh pihak lain), ialah berbentuk informasi hal jumlah pada lansia di Desa Gumpang.

Penelitian ini telah melalui uji etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Moewardi dengan Nomor 1.383 / XI / HREC / 2022. Terapi intervensi menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *Art Drawing* berupa batik celup dalam dua sesi dan setiap sesi dilakukan dua kali pertemuan selama 115 menit (tabel 1). Pada pertemuan pertama, 15 menit pertama responden diminta untuk melipat, menggulung, dan mengikat kain untuk menghasilkan desain. 10 menit berikutnya, lansia diminta untuk mencelupkan hasil desain pada larutan zat warna. Pada pertemuan kedua, lansia diminta untuk membawa hasil batik celup setelah dijemur dalam kondisi kering. 90 menit berikutnya, responden diminta untuk mempresentasikan hasil batik celup yang telah dibuat didepan responden lain. 10 menit berikutnya, diskusi dengan tim peneliti, kader, dan lansia. Intervensi dilakukan dua kali selama tiga minggu. Setelah seminggu dari akhir intervensi, dilakukan *post-test*.



Gambar 1.  
Diagram alur penelitian

Tabel. 1  
Intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Pertemuan	Waktu	Intervensi
Pertemuan pertama	15 menit	Membuat desain
	10 menit	Mencelupkan hasil desain pada zat pelarut warna
Pertemuan kedua	90 menit	Membawa hasil batik Mempresentasikan hasil batik celup

responden diminta untuk melipat, menggulung, dan mengikat kain untuk menghasilkan desain.



Gambar 2. Membuat desain  
Mendorong lansia untuk mengingat warna dan membantu mengeksplorasi diri lansia



Gambar 3. Mencelupkan warna  
Hasil dari batik celup yang dibawa lansia dalam bentuk kering  
Mendorong Kesehatan mental, fisik, dan emosional lansia, membantu mengeksplorasi ekspresi diri, menambah wawasan dan keterampilan baru, menganalisis apa yang telah mereka buat dan bagaimana perasaan mereka, meningkatkan dimensi motorik lansia





Gambar 4. Presentasi hasil batik Cermah dengan tim peneliti, kader, dan lansia.

10 menit      Diskusi

Instrumen yang dipakai dalam riset ini merupakan berupa kuesioner *Geriatric Depression Scale 15* terdiri dari 15 pertanyaan yang membutuhkan jawaban “ya;” atau “tidak”, cara menentukan derajat depresi adalah jika skor 0-4 berarti tidak ada depresi, jika skor 5-9 berarti depresi ringan, dan jika skor 10-15 berarti depresi berat. Hasil uji validitas ( $p < 0,001$ ;  $r = 0,896$ ) dan uji reliabilitas menggunakan *cronbach's alpa* pada penelitian ini adalah 0,755, hal ini menunjukkan bahwa alat ukur dinyatakan valid. Selain itu peneliti melakukan uji validitas konten yaitu pengujian terhadap isi materi lembar balik. Pengujian validitas konten adalah progamer lansia di Pukesmas Kartasura, Sukoharjo. Analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Analisis univariat ialah menganalisa setiap variabel studi yang terdapat dengan cara deskriptif dengan membagi angka statistik deskriptif variabel riset (depresi). Analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan depresi pada lansia di Desa Gumpang sebelum dan setelah diberikan CBT. Teknik analisis statistik yang dipakai yaitu Paired Sample t Test (pengujian untuk *pre test* dan *post test* dalam 1 kelompok).

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

Bersumber pada hasil riset yang sudah dilakukan kepada 87 responden. Karakteristik jenis kelamin, umur, pendidikan, dan pekerjaan sebagai berikut:

Tabel. 2  
Karakteristik Lansia di Desa Gumpang

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	5	5,7
Perempuan	82	94,3
Umur (th)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
55-65	86	98,9
> 65	1	1,1
Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SD	13	14,9
SMP	34	39,1
SMA	33	37,9
PT	7	8,0
Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
IRT	18	20,7
Buruh	23	26,4

Pedagang	17	19,5
Petani	22	25,3
PNS	7	8,0
Total	87	100,0

Bersumber pada tabel 2 dapat diketahui jika responden pada riset ini sebagian besar responden lansia perempuan sebanyak 82 (94,3%) responden, sebagian besar responden lansia berumur 55-65 tahun sebanyak 86 (98,9%) responden, terbanyak responden berpendidikan dasar sebanyak 47 (54,02%) responden, dan sebagian besar responden masih bekerja sebanyak 69 (79,3%) responden.

Tabel. 3  
Tingkat Depresi Sebelum Terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

No	Depresi Sebelum Terapi <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT)	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Depresi Sedang	10	11,5
2	Depresi Ringan	77	88,5
Jumlah		87	100,0

Bersumber pada tabel 3. diketahui saat sebelum diberikan terapi CBT terbanyak responden mengalami depresi ringan sebanyak 77 (88,5 %) responden.

Tabel. 4  
Tingkat Depresi Setelah Terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

No	Depresi Setelah Terapi <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT)	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Depresi Sedang	3	3,4
2	Depresi Ringan	16	18,4
3	Tidak Depresi	68	78,2
Jumlah		87	100,0

Berdasarkan tabel 4 diketahui setelah diberikan terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) sebagian besar responden tidak mengalami depresi sebanyak 68 (78,2%) responden.

Tabel. 5  
Hasil Uji Beda Tingkat Depresi Sebelum dan Setelah Terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Variabel	Rata-rata			<i>p-value</i>
	Pre	Post	Selisih	
Depresi	4,45	3,11	2,494	0,000



Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa selisih rata-rata depresi sebelum dan setelah terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) sebesar 2,494 (mengalami penurunan). Berdasarkan hasil perhitungan uji beda diperoleh  $p\text{-value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$  (nilai  $p\text{-value}$  lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ ). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan depresi sebelum dan setelah terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Dapat diartikan, pemberian *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berdampak signifikan terhadap penurunan tingkat depresi.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Sebagian besar responden lansia perempuan sebanyak 82 (94,3%) responden. Hal ini menunjukkan lansia di Desa Gumpang yang berhasil berpartisipasi dalam penelitian ini mayoritas lansia perempuan. Wanita lebih sensitif kepada hormon yang menimbulkan tekanan pikiran dikala hadapi kegelisahan dan kurang sanggup guna menyesuaikan diri kepada tingkatan tekanan pikiran yang lebih besar. Perbandingan antara tingkatan depresi dalam laki- laki serta wanita menggambarkan sikap bersumber pada peran gender pada kehidupan tiap hari (Aisenberg-Shafran & Shturm, 2022). Proporsi lansia di Indonesia, naik 2,74 Persen pada 2 dekade serta saat ini sudah menggapai 9,92 Persen ataupun kurang lebih 26.000.000 orang, dengan rincian 10,43% lanjut usia wanita serta 9,46% lanjut usia pria. Data Susesnas 2020 membuktikan jika sebesar 9, 89% lanjut usia tinggal sendiri, jumlah wanita lanjut usia lebih banyak (14,13%) dari jumlah lanjut usia pria (5,06%). 5 tahun terakhir, jumlah lanjut usia yang bertugas condong bertambah, yaitu lanjut usia pria 65,5%, sebaliknya lanjut usia wanita 38,28%. Badan Pusat Statistik memprediksi, dalam 2035 jumlah masyarakat Indonesia mencapai 301 juta pada 2035 serta dariantisipasi ini kurang lebih 16,5% ataupun 49,6 juta merupakan lanjut usia (Yuniartika et al., 2021).

Sebagian besar responden lansia berumur 55-65 tahun sebanyak 86 (98,9%) responden. Hal ini menunjukkan lansia di Desa Gumpang mayoritas pada umur rata-rata (*middle age*) umur 45- 59 tahun serta lanjut usia (*elderly*) umur 60- 74 tahun. Dengan cara filosofi umur tidak mempunyai ikatan dengan depresi dalam lanjut usia harga diri kecil sebab depresi sanggup terjalin dalam seluruh umur serta dipengaruhi oleh aspek predisposisi, ialah aspek genetik, kerusakan organik, aspek presipitasi ialah mengenai biologis, intelektual, serta social dan aspek resiko (Zegarow et al., 2020). Namun umur seorang akan sanggup pengaruhi data serta pengalaman seorang yang pada riset ini yakni mengenai terapi guna mengurangi tekanan mental. Seorang yang memperoleh data lebih banyak akan menaikkan wawasan yang lebih besar, sebaliknya pengalaman, ialah suatu yang pernah dilakukan seorang akan menaikkan wawasan mengenai suatu yang berkepribadian informal. Lanjut usia ialah golongan orang yang lagi alami sesuatu cara transformasi dengan cara berangsur- angsur pada waktu durasi khusus. Lanjut usia selaku populasi beresiko mempunyai 3 karakter resiko kesehatan, ialah resiko biologi terpaut umur, resiko social, ekonomi serta daerah, dan resiko sikap ataupun *style* hidup (Luo et al., 2020). Tantangan eksklusif aspek kesehatan seriring melonjaknya jumlah lanjut usia merupakan tampaknya permasalahan degeneratif serta penyakit tidak menular, semacam diabet, darah tinggi, serta gangguan- gangguan kesehatan jiwa antara lain, depresi, demensia, kendala takut, serta susah tidur. Penyakit- penyakit itu akan memunculkan kasus yang berkarakter parah serta patologis bila tidak ditangani ataupun tidak dilakukan kegiatan penangkalan. Situasi lanjut usia ini pula

sanggup memunculkan bermacam kendala kesehatan serta kendala psikologis seperti depresi (Mansour et al., 2022).

Terbanyak responden berpendidikan dasar sebanyak 47 (54,02%) responden. Hal ini menunjukkan lansia di Desa Gumpang kebanyakan berpendidikan tingkat dasar (SD-SMP). Pendidikan mempunyai ikatan kepada depresi. Pendidikan mempengaruhi daya lanjut usia dalam membereskan permasalahan dan menyesuaikan diri dengan seluruh pergantian yang dialami. Terus menjadi besar tingkatan pendidikan lanjut usia sehingga terus menjadi bagus pula metode berpikinya dan bagus pula daya lanjut usia pada merespon permasalahan atau tekanan pikiran (Blackwell & Heidenreich, 2021). Responden yang memiliki pendidikan menengah hingga besar serta yang bertugas di bagian resmi memiliki akses yang lebih bagus kepada data mengenai kesehatan yang sanggup berakibat dalam pengetahuannya. Responden yang memiliki pendidikan menengah hingga tinggi lebih aktif memastikan tindakan serta lebih mandiri mengambil kegiatan pemeliharaan. Sebaliknya rendahnya pendidikan responden (SD-SMP) berakibat kepada rendahnya pengetahuannya pada perihal terapi penurunan depresi. Tingkatan pendidikan, ialah usaha guna membagikan wawasan, alhasil terjalin pergantian sikap positif yang bertambah.

Sebagian besar responden masih bekerja sebanyak 69 (79,3%) responden. Hal ini menunjukkan lansia di Desa Gumpang mayoritas masih bekerja sebagai buruh, pedagang, petani, dan PNS. Masyarakat lanjut usia dapat dikelompokkan jadi 2, ialah lanjut usia potensial yang tengah sanggup bertugas ataupun mendatangkan materi ataupun pelayanan serta lanjut usia tidak potensial yang tidak sanggup bertugas ataupun mendatangkan materi ataupun pelayanan, alhasil jadi kewajiban orang lain (Araghi et al., 2022). Pengalaman kerja seseorang merupakan suatu yang sempat dilakukan seorang akan menaikkan wawasan mengenai suatu yang berkarakter informal. Tidak hanya itu, pengalaman pribadipun sanggup dipakai sebagai usaha mendapatkan wawasan dengan metode merepetisi balik pengalaman yang sempat dihasilkan dalam membongkar kasus yang dialami dalam era kemudian serta masa sekarang, yaitu masalah depresi pada lansia.

### **Tingkat Depresi Sebelum dan Setelah Terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)**

Hasil analisis diketahui sebelum diberikan terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) terbanyak responden lansia mengalami depresi ringan sebanyak 77 (88,5 %) responden dan setelah diberikan terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) sebagian besar responden lansia tidak mengalami depresi sebanyak 68 (78,2%) responden. Hasil riset ini cocok dengan hasil riset Mijnster et al., (2022) yang menyatakan bahwa sebelum diberikan terapi CBT terbanyak responden mengalami depresi ringan, sedang dan sebagian besar responden tidak mengalami depresi. Hasil penelitian Xiang et al., (2020) membuktikan terdapat pengurangan depresi dalam grup intervensi saat sebelum dicoba TAK (nilai *pre- test*) yakni 10, 89, sesudah dilakukan TAK hadapi kenaikan angka rerata ialah jadi 15, 93. grup pengawasan pada riset ini juga hadapi kenaikan aplikasi TAK ialah dari angka 10, 30 jadi 10, 52.

Hasil riset membuktikan CBT sungguh menolong orang lanjut umur dalam menanggulangi permasalahan depresi serta keresahan yang dialami oleh banyak lanjut usia (Rumakey et al., 2020). Wright et al., (2022) menjelaskan jika CBT guna lanjut usia mempunyai sedikit bertentangan dengan CBT untuk anak, remaja dan berusia dini. Ada pula perbedaannya merupakan dalam cara pendekatan antara terapi dengan lanjut usia paling utama pada perihal kecekatan membagikan terapi, sebab lanjut usia

menginginkan adaptasi terlebih dulu, tetapi konsisten membagikan dampak pengurangan depresi lanjut usia. Pengobatan kognitif memiliki akibat kepada tingkatan depresi dalam lanjut usia dengan membagikan dorongan berbentuk mengubah pandangan lanjut usia yang negatif kepada kasus yang mereka hadapi dengan mengubah kesadaran lanjut usia yang minus (kurang baik) kepada diri, area dan era depan mereka, alhasil jadi kesadaran yang positif (bagus) (Shaffer et al., 2022). Terapi kognitif teruji sanggup mengubah pikiran minus jadi pikiran yang positif. Kendala depresi dalam lanjut usia dikarenakan akibat lanjut usia lumayan banyak hadapi bermacam insiden kehidupan yang tidak mengasyikkan ataupun yang lumayan berat alhasil terbentuknya kendala depresi sebagai jawaban sikap pada bermacam stressor kehidupan yang dirasakan. Banyak lanjut usia dihadapkan dalam suasana yang penuh tekanan pikiran serupa kematian sahabat ataupun keluarga, pengurangan kesehatan serta daya raga, kesepian dan tidak mudah membuat ikatan persahabatan pergaulan terkini. Kondisi ini pengaruhi lanjut usia dengan cara psikologis (Zamiri-Miandoab et al., 2022).

Orang depresi mengarah berpusat dalam bagaimana perasaan mereka serta bukan dalam pikiran yang barangkali melandasi situasi perasaan mereka, maksudnya mereka umumnya membagikan lebih banyak kepedulian pada bagaimana kurang baik perasaan mereka dibanding dalam pikiran yang mungkin mengakibatkan serta menjaga *mood* yang terdepresi (Ugwuanyi et al., 2020). Terapi kognitif menciptakan anggapan jika pikiran yang melampaui mood serta keyakinan diri yang salah menuntun marah yang negatif. Konsumen depresi membuktikan penyimpangan pada wawasan, cara kognitif serta hasil kognitif. Wawasan dibangun dari kepercayaan opini mengenai diri kita, orang lain serta dunia. Wawasan ini akan memastikan cara jalur pintas serta bermacam kekeliruan dalam metode berasumsi kita yang dalam kesimpulannya memastikan isi serta hasil kognitif. Penilaian berasumsi ini diharapkan sanggup menolong guna menguasai kenapa serta gimana orang yang hadapi tekanan mental.

### **Pengaruh Pemberian *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* terhadap Tingkat Depresi pada Lansia**

Hasil perhitungan uji beda diperoleh  $p\text{-value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$  (nilai  $p\text{-value}$  lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ ). Perihal ini berarti ada perbandingan yang signifikan depresi lansia sebelum dan setelah terapi CBT. Dapat diartikan, pemberian CBT berdampak signifikan terhadap penurunan tingkat depresi. Hasil riset ini serupa dengan hasil riset (Hindradjat et al., 2021) yang menyatakan pemberian *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* telah berdampak signifikan terhadap penurunan depresi pada lansia. Hasil riset ini juga serupa dengan hasil riset Sonhaji et al., (2021) yang melaporkan terdapat perbedaan pengurangan tingkatan depresi antara saat sebelum serta setelah diserahkan CBT pada orang dengan kehilangan pandangan. Tingkatan depresi dalam golongan penelitian lebih kecil dibanding dengan golongan pengawasan. Hasil riset ini serupa dengan hasil riset Varadila, (2022) yang menyatakan jika ada perbandingan kegelisahan dalam lanjut usia saat sebelum dan setelah perlakuan terapi CBT. Kesimpulan dari hasil di atas jika CBT ialah treatment yang sangat tepat guna menanggulangi kendala anxiety. Hasil riset Alkatiri et al., (2021) juga membuktikan jika *cognitive behavior religious therapy* sanggup mengurangi tingkatan depresi. Ada pengurangan angka depresi dari nilai 39 yang terkategori pada depresi berat jadi 14 yang terkategori pada depresi ringan. Tidak hanya itu juga berkurangnya simptom- imptom depresi dalam poin yang mencakup pergantian dalam situasi pikiran, sikap, serta raga. Terapi kognitif ini diharapkan sanggup menaikkan kategori terapi pada penindakan depresi dalam lanjut

usia dengan mengubah pikiran negatif mengenai diri, area dan era depan jadi bermacam benak yang positif serta realistis alhasil sikap lanjut usia jadi positif. Fungsi kognitif serta psikomotor dalam lanjut usia hadapi penurunan. Perubahan fisik dalam lanjut usia juga sanggup menimbulkan pergantian dalam situasi jiwa. Lanjut usia berasumsi jika dirinya tidak sanggup melakukan bermacam kegiatan sebaik pada disaat muda dahulu yang diakibatkan terdapatnya bermacam pergantian fisik dalam lanjut usia. Tindakan social yang tidak menyenangkan yang berpikiran jika lanjut usia kerap dianggap tidak bermanfaat lagi. Perihal itu membuat lanjut usia tidak antusias dalam melakukan apapun. Kehilangan karier yang sempat dipelajari, ada di panti, tidak memiliki keluarga ataupun keluarga kerabat lantaran hidup menyendiri, ataupun memiliki pendamping hidup tetapi tidak memiliki anak serta pendampingnya telah meninggal juga membuat lanjut usia berasumsi jika mereka merupakan orang yang gagal serta tidak lagi bermanfaat seperti dahulu.

## SIMPULAN

Sebagian besar responden lansia perempuan, sebagian besar responden lansia berumur 55-65 tahun, terbanyak responden berpendidikan dasar, dan sebagian besar responden masih bekerja (buruh, pedagang, petani, dan PNS). Sebelum diberikan terapi *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* terbanyak responden lansia mengalami depresi ringan. Setelah diberikan terapi *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* sebagian besar responden lansia tidak mengalami depresi. Terdapat perbedaan yang signifikan depresi sebelum dan setelah terapi *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* ( $p\text{-value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$  (nilai  $p\text{-value}$  lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ ). Dapat diartikan, pemberian *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* berdampak signifikan terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia.

## SARAN

Berdasarkan penelitian tersebut diharapkan kepada Puskesmas Kartasura riset ini dapat digunakan sebagai tolak ukur dan usaha pada menaikkan mutu jasa kesehatan yaitu kesehatan yang menyangkut fisik ataupun kejiwaan serta diharapkan institusi jasa kesehatan guna membagikan konseling pada penduduk khususnya lanjut usia perihal metode mengatur depresi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisenberg-Shafran, D., & Shturm, L. (2022). The Effects of Mindfulness Meditation Versus CBT for Anxiety on Emotional Distress and Attitudes Toward Seeking Mental Health Treatment: A Semi-Randomized Trial. *Scientific Reports*, 12,1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-24256-9>
- Alkatiri, M. A., Nurjannah, N., & Simbala, N. (2021). Konseling Pribadi Berbasis Cognitive Behaviour Therapy Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Mental. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 18(1), 54-67. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2021.181-05>
- Araghi, N. M., Zarei, M. A., Saei, S., Nodeh, H. R. Y., & Mahmoudi, E. (2022). The Effect of Online Cognitive Behavioral Therapy on Depressive Symptoms in Recovered Patients with COVID-19. *Journal of Education and Health Promotion*, 11. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_727\\_21](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_727_21)
- Ardianto, O., & Aghadiati, F. (2022). Efektifitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mengatasi Anxiety pada Lansia dalam Menghadapi Varian Baru COVID-

- 19 di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1263-1272. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v8i2.2394>
- Blackwell, S. E., & Heidenreich, T. (2021). Cognitive Behavior Therapy at the Crossroads. *International Journal of Cognitive Therapy*, 14, 1–22. <https://doi.org/10.1007/s41811-021-00104-y>
- Hindradjat, J., Ramli, M., & Radjah, C. L. (2021). Studi Kasus Penggunaan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Menurunkan Tingkat Depresi pada Wanita Dewasa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2). <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Li, J., Li, X., Jiang, J., Xu, X., Wu, J., Xu, Y., Lin, X., Hall, J., Xu, H., Xu, J., & Xu, X. (2020). The Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Depression, Anxiety, and Stress in Patients with COVID-19: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.580827>
- Luo, C., Sanger, N., Singhal, N., Patrick, K., Shams, I., Shahid, H., Hoang, P., Schmidt, J., Lee, J., Haber, S., Puckering, M., Buchanan, N., Lee, P., Ng, K., Sun, S., Kheyson, S., Chung, D. C., Sanger, S., Thabane, L., & Samaan, Z. (2020). A Comparison of Electronically-Delivered and Face to Face Cognitive Behavioural Therapies in Depressive Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *EClinicalMedicine*, 24, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100442>
- Mansour, N., Labib, N., Khalil, M., & Esmat, S. (2022). Brief Cognitive Behavioral Therapy for Patients with Comorbid Depression and Type 2 Diabetes in an Urban Primary Care Facility: Randomized Controlled Trial. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(E), 60–67. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.7883>
- Mijnster, T., Boersma, G. J., Meijer, E., & Lancel, M. (2022). Effectivity of (Personalized) Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia in Mental Health Populations and the Elderly: An Overview. *Journal of Personalized Medicine*, 12(7). <https://doi.org/10.3390/jpm12071070>
- Nathalia, V., & Elvira, M. (2021). Terapi Kognitif Menurunkan Depresi Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 7(2), 87–91. <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i2.476>
- Rumakey, R. S., Indarwati, R., & Andriani, M. (2020). Effect of Spiritual Cognitive Therapy on Decreasing the Depression Level among Elderly at Nursing Home. *International Journal of Nursing and Health Services*, 3(3), 418-423. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i3.245>
- Shaffer, K. M., Smith, J. G., Glazer, J. V., Camacho, F., Chow, P. I., Mattos, M., Ingersoll, K., & Ritterband, L. M. (2022). Effects of an Internet-Delivered Insomnia Intervention for Older Adults: A Secondary Analysis on Symptoms of Depression and Anxiety. *Journal of Behavioral Medicine*, 45, 728–738. <https://doi.org/10.1007/s10865-022-00353-y>
- Sonhaji, S., Wijayanti, H., & Nafisah, N. A. (2021). Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia dengan Terapi Reminiscence. *Jendela Nursing Journal*, 5(2), 111–117. <https://doi.org/10.31983/jnj.v5i2.7957>
- Susanto, T. I., Soetjningsih, C. H., & Samiyono, D. (2020). Terapi Reminiscence: Memberdayakan Lansia untuk Mencapai Successful Aging. *Buletin Psikologi*, 28(1), 72-84. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.49339>

- Ugwuanyi, C. S., Ede, M. O., Onyishi, C. N., Ossai, O. V., Nwokenna, E. N., Obikwelu, L. C., Ikechukwu-Ilomuanya, A., Amoke, C. V., Okeke, A. O., Ene, C. U., Offordile, E. E., Ozoemena, L. C., & Nweke, M. L. (2020). Effect of Cognitive-Behavioral Therapy with Music Therapy in Reducing Physics Test Anxiety among Students as Measured by Generalized Test Anxiety Scale. *Medicine*, 99(17). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000016406>
- Varadila, M. G. (2022). CBT (Cognitive Behavior Therapy) for Elderly with Moderate Loneliness Disorder. *International Journal of Social Service and Research (IJSSR)*, 2(8), 670-675. <https://doi.org/10.46799/ijssr.v2i8.150>
- Wright, J. H., Owen, J., Eells, T. D., Antle, B., Bishop, L. B., Girdler, R., Harris, L. M., Wright, R. B., Wells, M. J., Gopalraj, R., Pendleton, M. E., & Ali, S. (2022). Effect of Computer-Assisted Cognitive Behavior Therapy vs Usual Care on Depression among Adults in Primary Care: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 5(2). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.46716>
- Xiang, X., Wu, S., Zuverink, A., Tomasino, K. N., An, R., & Himle, J. A. (2020). Internet-Delivered Cognitive Behavioral Therapies for late-Life Depressive Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Aging & Mental Health*, 24(8), 1196–1206. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1590309>
- Yuniartika, W., Anwar, S., Kamil, A. R., & Herlinah, L. (2021). The Effectiveness of Yoga Therapy to Reduce the Level of Depression among Elderly in the Community. *JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 9(4), 290-296. [https://doi.org/10.21927/jnki.2021.9\(4\).290-296](https://doi.org/10.21927/jnki.2021.9(4).290-296)
- Zamiri-Miandoab, N., Hassanzade, R., & Mirghafourvand, M. (2022). The Effect of Cognitive Behavior Therapy on Anxiety and Depression During COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Annals of General Psychiatry*, 21, 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12991-022-00417-y>
- Zegarow, P., Manczak, M., Rysz, J., & Olszewski, R. (2020). The Influence of Cognitive-Behavioral Therapy on Depression in Dialysis Patients – Meta-Analysis. *Archives of Medical Science*, 16(6), 1271–1278. <https://doi.org/10.5114/aoms.2019.88019>