

PELATIHAN TERAPI REMENISENCE DALAM MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI LANSIA DENGAN KETERBATASAN GERAK AKIBAT STROKE

Nurhalimah¹, Omi Haryati², Ella Nurlaela³

^{1,2}Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III

³PLP Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III
nurhalimahskm@yahoo.co.id

ABSTRACT

Reminiscence therapy in the elderly who have had a stroke with limited movement has been shown to be effective in reducing the level of depression in the elderly. Stroke in the elderly will cause physical, psychological and social problems that can affect the mental and social health of the elderly. In principle, Reminiscence therapy uses past memories and memories to improve the mental health of the elderly. By remembering the happy past, the elderly become more relaxed and happy. Based on the results of a preliminary study, it is known that there are 50 elderly people in the Jati Murni sub-district who have had a stroke with limited mobility. Of the 50 elderly, 30 people experienced depression. This community service aims to reduce the level of depression in the elderly through remedial therapy training involving cadres and families. The method used is PAR (Participatory Action Research). The activity begins with making preparations, namely coordinating with related parties, then planning and implementing with evaluation. Activities carried out by involving health center staff, cadres, families and the elderly. Processing data from community service using a pre-post test design with paired t test analysis. Samples obtained by consecutive sampling amounted to 30 respondents. The instrument for measuring depression uses the Beck Depression Inventory/BDI questionnaire. The results of community service show that reminiscence therapy can reduce the level of depression in the elderly in the Jati Murni sub-district. The need for family support to help the elderly remember the good old days to help reduce the level of depression in the elderly
Keywords: depression; movement limitation; elderly; reminiscence therapy; stroke

ABSTRAK

Terapi *reminiscence* pada lansia yang mengalami stroke dengan keterbatasan gerak terbukti efektif menurunkan tingkat depresi lansia. Stroke pada lansia akan mengakibatkan masalah fisik, psikologis dan social yang dapat mempengaruhi kesehatan jiwa dan social lansia. Pada prinsipnya terapi *Reminiscence* menggunakan memori dan kenangan masa lalu untuk meningkatkan kesehatan jiwa lansia. Dengan mengenang masa lalu yang menyenangkan lansia menjadi lebih relaks dan bahagia. Berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui ada 50 lansia di kelurahan Jati Murni yang mengalami stroke dengan keterbatasan gerak. Dari 50 lansia tersebut 30 orang mengalami depresi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan tingkat depresi lansia melalui pelatihan terapi *reminiscence* dengan melibatkan kader dan keluarga. Metode yang digunakan adalah PAR (*Participatory Action Research*). Kegiatan diawali dengan melakukan

persiapan yaitu melakukan koordinasi dengan pihak terkait, selanjutnya melakukan perencanaan dan pelaksanaan dengan evaluasi. Kegiatan dilakukan dengan melibatkan petugas puskesmas, kader, keluarga dan lansia. Pengolahan data hasil pengabdian masyarakat menggunakan desain *pre-post test dengan analisis paired t test*. Sampel diperoleh secara consecutive sampling berjumlah 30 responden. Instrumen pengukuran depresi menggunakan kuesioner *Beck Depression Inventory*. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan terapi reminiscence mampu menurunkan tingkat depresi lansia di kelurahan Jati Murni. Perlunya dukungan keluarga untuk membantu lansia mengenang masa lalu yang menyenangkan untuk membantu menurunkan tingkat depresi lansia
Kata Kunci: depresi; keterbatasan gerak; lansia; terapi reminiscence; stroke

PENDAHULUAN

Populasi lansia yang meningkat di banyak negara salah satunya Indonesia akan berdampak terhadap masalah kesehatan lansia. Menurut (Yen & Lin, 2018) ada lebih dari seperempat dari seluruh lansia di dunia mengalami gangguan mental atau neurologis. Menjadi tua adalah suatu sebagai proses yang mengubah seseorang dewasa sehat menjadi seorang yang *frail* (lemah, rentan) dengan berkurangnya sebagian besar fungsi system fisiologis dan meningkatnya resiko terhadap berbagai penyakit dan kematian secara eksponensial (Stordal, Bosnes, Bosnes, Romuld, 2012).

Lansia yang mengalami stroke dengan keterbatasan gerak sering kali menimbulkan masalah psikososial. Kesepian, kecemasan, dan depresi adalah masalah yang sering ditemukan pada lansia terlebih pada lansia yang menderita stroke dengan keterbatasan gerak (Syed Elias et al., 2015). Depresi akan menyebabkan cacat fungsional, berkurang kepuasan dan kualitas hidup. Akibat depresi akan meningkatkan resiko tinggi perilaku bunuh diri dan meningkatkan beban dan biaya layanan kesehatan dan perawatan di rumah. Penatalaksanaan terapi depresi, saat ini menggunakan dua metode yaitu terapi farmakologis dan psikoterapi (Cascade et al., 2009). Banyak penelitian menyimpulkan bahwa penatalaksanaan secara farmakologis memiliki efek samping yang lebih banyak dibandingkan dengan terapi non farmakologis dalam hal ini psikoterapi.

Saat ini, penatalaksanaan depresi telah bergeser ke praktek terapi non farmakologis sebagai strategi untuk mencegah penurunan kognitif, baik bagi mereka yang berisiko ataupun yang mengalami gangguan kognitif ringan (Mahendran et al., 2017). Pengenalan awal intervensi psikososial dapat mengatasi penurunan kognitif dan secara signifikan berdampak pada kualitas hidup dan kesejahteraan lansia (Mahendran et al., 2017).

Terapi reminiscence direkomendasikan untuk lansia yang mengalami depresi. Terapi ini berfokus pada penerimaan masa lalu seseorang, memandang kehidupan masa lalu seseorang sebagai periode yang berharga dan memuaskan, menemukan makna dalam kehidupan, mempersempit kesenjangan antara realitas dan impian, menerima peristiwa negatif masa lalu dan mengenali pola berkelanjutan antara masa lalu dan sekarang (Mohammadzaddeh, Dolatshahi, 2011). Penelitian Ting-Ji Chen (Chen et al., 2012) menyimpulkan bahwa terapi reminiscence efektif mengobati gejala depresi pada lansia. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$. penelitian lain yang sejalan yaitu Musavi, et al

(2017) menyimpulkan bahwa terapi kelompok reminiscence secara signifikan dapat meningkatkan kesehatan mental dengan nilai α 0,95 ($F=82,450$, $p=.000$). Penelitian (Siverová & Bužgová, 2018) menyimpulkan hal yang sama bahwa terjadi perubahan gejala depresi menjadi lebih baik pada kelompok intervensi reminiscence.

Kelurahan Jati Murni merupakan salah satu kelurahan yang ada di Kecamatan Jati Warna. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di dapatkan data lansia yang mengalami keterbatasan gerak akibat stroke sebanyak 50 orang, dan 30 diantaranya mengalami depresi. Menurut petugas kesehatan hingga saat ini penanganan depresi pada lansia lebih banyak menggunakan obat anti depresi. Sedangkan penanganan secara non farmakologis belum banyak dilakukan. Hal ini dikarenakan itu petugas Kesehatan maupun kader hingga saat ini belum terpapar dengan terapi reminiscence. Usia lansia pada pengabdian masyarakat ini berkisar antara 60-92 tahun dengan lama sakit rata-rata 49,83 bulan dan sebahagian besar lansia mengalami depresi sedang.

Berdasarkan hal diatas, kami memandang perlu melakukan pelatihan dan pendampingan pada petugas kesehatan untuk memberikan terapi reminiscence di wilayah kerja Puskesmas Jati Warna. Untuk meningkatkan pemahaman tentang konsep dan Teknik terapi reminiscence. Dengan adanya pendampingan dan pelatihan diharapkan petugas kesehatan dan kader kesehatan mampu membantu lansia dan keluarga dalam mengatasi depresi lansia, sehingga tidak menimbulkan dampak atau masalah yang fatal dan memperburuk kondisi lansia.

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat dilakukan oleh dua orang dosen yang dan satu orang Pranata Laboratorium Pendidikan. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah agar petugas kesehatan, kader kesehatan dan keluarga serta lansia mampu

1. Memahami konsep depresi
2. Memahami konsep terapi reminiscence
3. Melakukan terapi reminiscence
4. Mampu melakukan pendampingan pada lansia dan keluarga dalam melakukan terapi reminiscence

Tingkat keberhasilan pengabdian masyarakat dapat dilihat dari perubahan kondisi depresi lansia dengan keterbatasan gerak akibat stroke. Luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah menyebarluaskan hasil pengabdian masyarakat melalui seminar nasional, dan penerbitan buku panduan terapi reminiscence serta buku saku tentang depresi.

METODE

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dilakukan dengan mitra Puskesmas Kelurahan Jati Murni Kecamatan Jati warna Pondok Gede Bekasi, selama 4 bulan yaitu Bulan Juni s/d Oktober 2022. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan dan target program penurunan tingkat depresi adalah melalui pelatihan, pendampingan dan evaluasi pelaksanaan terapi reminiscence..

Bahan-bahan yang digunakan adalah lembar balik, leaf let, buku saku dan tim pengabdian masyarakat dan video. Alat-alat yang digunakan berupa: kursi, meja, proyektor, buku kerja dan lain-lain.

Kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode penyampaian informasi

dan tindakan sebagai berikut:

1. Ceramah. Metode penyuluhan untuk menyampaikan konsep yang berkaitan tentang konsep depresi, deteksi dini depresi dan konsep terapi reminiscence
2. Tanya jawab dan diskusi. Metode ini dilakukan untuk menjalin komunikasi dua arah antara pelaksana kegiatan dengan pihak sasaran, serta mampu menampung berbagai aspirasi yang berkaitan dengan kegiatan yang akan/telah dilakukan.
3. Demonstrasi/pelatihan dilaksanakan untuk memberi keterampilan pada petugas kesehatan dan kader kesehatan dalam memberikan terapi reminiscence
4. Pendampingan dalam melakukan terapi reminiscence pada lansia
5. Pendampingan petugas kesehatan dan kader kesehatan dalam melakukan terapi reminiscence pada keluarga lansia

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa tahap yang meliputi persiapan dan perencanaan, pelaksanaan, pemantauan serta evaluasi.

Tahap Persiapan dan Perencanaan

Tahap ini dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan kepala pusat penelitian dan pengabdian masyarakat Poltekkes Kemenkes Jakarta III terutama yang berkaitan dengan perizinan dan proses kegiatan di lapangan serta menjalin hubungan dengan mitra dan pihak terkait lainnya. Survei lokasi mitra di puskesmas kelurahan Jati Murni, melakukan penjajakan serta wawancara dan mensosialisasikan program pengabdian masyarakat. Selain itu tim melakukan persiapan alat dan bahan untuk melakukan pengabdian masyarakat sehingga kegiatan penyuluhan dan pelatihan yang akan diadakan.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan terdiri dari penyuluhan tentang depresi, skrining depresi dan konsep terapi reminiscence. Selain itu pengabdian masyarakat ini melakukan demonstrasi dan rememonstrasi serta pendampingan dalam melakukan skrining depresi serta terapi reminiscence terhadap keluarga maupun lansia

Tahap Monitoring

Tahap pemantauan dilakukan untuk melihat sejauh mana kegiatan dan tujuan dapat dicapai, khususnya yang berkaitan dengan manfaat yang dirasakan oleh khalayak sasaran yaitu petugas Kesehatan, kader kesehatan, keluarga dan lansia

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan sejalan dengan pelaksanaan kegiatan yang dimulai dari wawancara, pelaksanaan penyuluhan dan pendampingan hingga monitoring selama kegiatan PKM berlangsung. Partisipasi mitra dan peserta dalam pelaksanaan program yaitu menyebarluaskan kemampuan mengenal depresi, melakukan deteksi dini depresi dan melakukan terapi reminiscence.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan dan Pelaksanaan Penyuluhan

Tahap awal adalah melakukan koordinasi dengan pihak Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes kemenkes Jakarta III terutama yang berkaitan dengan perizinan dan proses kegiatan di lapangan serta menjalin hubungan dengan mitra dan pihak terkait lainnya. Survei lokasi kegiatan diputuskan untuk pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan di wilayah Puskesmas Kecamatan Jati warna yaitu di Kelurahan Jati Murni. melakukan penjajakan serta wawancara dan mensosialisasikan program pengabdian masyarakat. Selain itu tim melakukan persiapan alat dan bahan untuk melakukan pengabdian masyarakat sehingga kegiatan penyuluhan dan pelatihan yang akan diadakan

Pelaksanaan Penyuluhan dan Pelatihan

Penyuluhan dan pelatihan tentang terapi reminiscence dalam menurunkan depresi lansia kepada mitra, petugas kesehatan dan kader Kesehatan, lansia dan keluarga lansia telah dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2022 (Gambar 2). Peserta pelatihan dengan kapasitas terbatas, sekitar sepuluh (30) kader kesehatan, 1 orang petugas kesehatan dan satu orang dari pemerintah daerah yaitu petugas kelurahan. Serta tiga orang tim pengabdian masyarakat. Mengingat masa pandemi Covid-19 belum berakhir. Protokol kesehatan tetap diterapkan pada pertemuan ini dengan menggunakan masker dan sanitasi yang memadai untuk mencegah penyebaran virus Corona. Manfaat Penyuluhan ini adalah petugas kesehatan, kader Kesehatan dapat memahami tentang konsep depresi dan cara melakukan deteksi dini depresi pada lansia. Teknik Penyuluhan menggunakan media power point, sehingga menarik perhatian dan memudahkan pemahaman peserta. Selain itu dilakukan tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman peserta.



Gambar 2. Penjelasan tentang depresi dan terapi reminiscence

Penjelasan mengenai deteksi dini dan pelaksanaan terapi reminiscence, demonstrasi mengenai pelaksanaan terapi reminiscence dan pendampingan kader dalam melakukan deteksi dini depresi dan pendampingan pelaksanaan terapi reminiscence (Gambar 3, Gambar 4 dan Gambar 5). Diskusi dan tanya jawab dilakukan untuk menjalin komunikasi dua arah antara pelaksana kegiatan dengan pihak sasaran, serta mampu menampung berbagai aspirasi yang berkaitan dengan kegiatan yang akan/telah dilakukan.

Gambar 3. Demonstrasi deteksi dini dan pelaksanaan terapi reminisence



Gambar 4. Evaluasi dan pendampingan keluarga



Demonstrasi deteksi dini dan terapi reminisence dapat dilaksanakan oleh kader dan keluarga dapat dilakukan dengan baik dan keluarga serta lansia mengatakan sangat bermanfaat dan berguna didalam meningkatkan Kesehatan jiwa lansia. Depresi merupakan salah satu bentuk gangguan alam perasaan dengan gejala disfungsi afek, emosi, pikiran dan aktivitas umum (Copel, 2007). Individu yang beresiko tinggi terjadi depresi adalah individu dengan masalah/gangguan kesehatan fisik kronis (Varcarolis, 2006), seperti penyakit neurologi, endokrin, metabolisme/nutrisi, infeksi kronis, dan penyakit kronis lainnya.

Penyebab terjadinya depresi pada lansia di kelurahan Jati Murni disebabkan karena faktor biologis, faktor psikologis dan sosial budaya. Faktor biologis yang menyebabkan lansia depresi adalah karena mengalami kelemahan gerak akibat stroke. Lama sakit juga salah satu penyebab timbulnya depresi pada lansia. Karena rata-rata lansia mengalami sakit selama 49,83 bulan. Faktor psikologis seperti stres yang berkepanjangan akibat dampak perubahan kondisi fisik yang dialami, akan berakibat timbulnya perasaan malu, minder, tidak berdaya, dan merasa menjadi beban keluarga. Faktor sosial budaya yang mempengaruhi depresi lansia disebabkan karena masalah finansial yaitu biaya pengobatan.

Seluruh lansia sudah tidak bekerja dan tidak memiliki penghasilan. Hanya sebahagian kecil lansia yang memiliki pensiun sedangkan sebahagian besar lainnya mengandalkan kehidupan ekonomi dari anak-anaknya sehingga sebahagian besar lansia mengalami kondisi gizi kurang. Kondisi kurang gizi bukan hanya semata-mata karena faktor ekonomi tetapi dapat juga terjadi akibat proses penuaan dan proses penyakit. Faktor lain adalah .kebiasaan individu memendam

atau menginternalisasikan stres terhadap perubahan kondisi fisik dan kecenderungan evaluasi diri yang negatif, juga merupakan penyebab lebih lanjut terjadinya depresi.

Asumsi tim pengabdian masyarakat terhadap respon perilaku yang tampak pada lansia adalah perasaan tidak mampu, penolakan terhadap kemampuan personal, rasa bersalah, mengkritik diri sendiri, perasaan negatif mengenai tubuhnya sendiri, penurunan produktivitas, mudah tersinggung, ketegangan peran yang dirasakan, perilaku destruktif yang diarahkan pada orang lain maupun diri sendiri, dan khawatir/cemas dengan kondisi penyakit dan prognosa penyakit. Hal didapatkan peneliti berdasarkan hasil pengamatan terhadap jawabankuesioner yang diberikan pada responden .

Sering pasien tidak menyadari adanya sumber coping yang dimiliki baik diri sendiri maupun dari orang lain seperti keluarga, teman dan kerabat yang merupakan *support system* bagi pasien. Rata-rata tingkat depresi berada dalam katagori sedang.

Terapi *reminiscence* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan memori dengan prinsip yang mengandung unsure *story-telling* (bercerita) terapi ini dapat diberikan pada lansia secara individu, keluarga maupun kelompok. *Reminiscence* tidak hanya kegiatan mengingat peristiwa masa lalu tetapi juga merupakan proses yang terstruktur secara sistematis dan berguna untuk merefleksikan kehidupan seseorang untuk mengevaluasi ulang, menyelesaikan konflik dari masa lalu, menemukan makna kehidupan, dan menilai coping adaptif mana yang sebaiknya digunakan.

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan penurunan tingkat depresi pada lansia. Meskipun nilai pada akhir kegiatan masih menunjukkan katagori depresi sedang. Namun sudah menunjukkan hasil yang cukup memuaskan yaitu adanya penurunan nilai kondisi depresi yang bermakna antara sebelum dan sesudah pemberian terapi remenisence. Selain itu hasil pengabdian masyarakat juga menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara pemberian terapi remenisence dengan penurunan tingkat depresi serta peluang untuk semakin menurunnya tingkat depresi

Sebelum dilakukan terapi remenisence lansia berada dalam katagori depresi ringan dengan rata-rata nilai 2,67 sedangkan nilai depresi sesudah dilakukan terapi remenisence didapatkan nilai rata-rata 2,50. Berdasarkan data di atas didapatkan penurunan nilai rata-rata sebesar 0,17. Dengan nilai p 0,00 hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi remenisence terbukti efektif menurunkan tingkat depresi lansia.

SIMPULAN DAN SARAN

Terapi remenisence terbukti efektif menurunkan tingkat depresi lansia dan dukungan keluarga membantu lansia dalam melakukan terapi reminisence sehingga dapat mempercepat penurunan tingkat depresi. Diharapkan peran serta keluarga, kader Kesehatan sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam melakukan terapi reminisence dan evaluasi pelaksanaan terapi remenisence pada lansia, keluarga dan kader kesehatan serta petugas kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Copel, L.C. 2007. *Kesehatan Jiwa & Psikiatri, Pedoman Klinis Perawat (Psychiatric and Mental Health Care: Nurse's Clinical Guide)*. Edisi Bahasa Indonesia (Cetakan kedua). Alihbahasa : Akemat. Jakarta : EGC.
- himi A., Ahmadi, F., dan Gholyaf M. 2008. The Effects of Continuous Care Model on Depression, Anxiety, and Stress in Patients on Hemodialysis. *Nephrology Nursing Journal*. <http://proquest.umi.com/pqdewb> diperoleh pada tanggal 16 Juli 2022.
- Muttaqin. 2008. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Persyarafan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Shives, L.R. 1998. *Basic concept psychiatric-mental health nursing*. (4th ed). Philadelphia: Lippincolt.
- Sloane, E. 2003. *Anatomi Fisiologi untuk Pemula*. Jakarta : EGC
- Stuart, G.W. & Sundeen, S.J. 2005. *Buku saku keperawatan jiwa* (4th ed). Jakarta : EGC.
- Stuart, G.W., and Laraia, M.T. 2005. *Principles and practice of psyhiatric nursing*. (7th ed.). St. Louis : Mosby Year B.
- Tomb, D.A. 2004, *Hos psychiatry (Buku Saku Psikiatri)*. alih bahasa Wiwie N. Jakarta: EGC.
- Townsend, M.C.2005, *Essentials of psychiatric mental health nursing*. (3rd ed) Philadelphia : F.A.Davis Company.
- Varcarolis, E.M., Carson, V.B., dan Shoemaker, N.C. 2006. *Foundations of Psychiatric Mental Health Nursing : A Clinical Approach*. (5th ed). St.Louis: Saunders Elsevier.