

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia merupakan proses penuaan pada seseorang. Perubahan yang dialami pada lansia adalah perubahan psikososial, kognitif maupun psikologis. Kondisi ini sangat berdampak buruk bagi kesehatan mental dan gangguan mental yang sering dialami lansia adalah depresi. Depresi merupakan gangguan alam perasaan atau emosi yang disertai oleh gangguan psikologis yang disertai dengan perasaan sedih dan ketidakberdayaan dan apabila tidak mendapat penanganan yang baik, maka akan berdampak bagi terhadap kualitas hidup dan penurunan kemampuan dan aktivitas lansia seperti penurunan kemampuan lansia dalam merawat diri dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Syam, 2022).

Menurut WHO (2021) diperkirakan ada sekitar 500 juta orang lanjut usia dengan rentang usia 60 tahun mengalami depresi. Menurut (Kemenkes, 2019) Prevelensi kejadian depresi pada lansia di Indonesia menunjukkan angka 15.9% untuk lansia usia 55-64 tahun, 23.2% untuk lansia usia 65-74 tahun dan 33.7% untuk lansia diatas 75 tahun. Menurut (Riskesdas, 2021) menjelaskan jika terdapat 16.0% lansia di Jawa Timur mengalami depresi dan prevelensi kasus lansia yang mengalami depresi di Surabaya sebanyak 10.8%. Sedangkan prevelensi lansia kesepian yang mengalami depresi ringan di desa Marengan Laok ada sebanyak 75 dari 82 lansia yang dilakukan pemeriksaan menggunakan instrumen GDS

(*Geriatric Depression Scale*) (Mariyam, 2024). Hasil penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan pada lansia di yang mengalami depresi di Jawa Tengah pada tahun 2022 mengenai penerapan terapi *reminiscence* untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia didapatkan hasil bahwa dalam lima sesi yang sudah dilakukan menunjukan jika terapi dapat secara keseluruhan total skor depresi pada lansia mengalami penurunan dimana karena terapi ini dapat menyadarkan lansia bahwa kehidupan ini bersifat berubah-ubah dan lansia tersebut mampu untuk melewatinya. Tingkat keberhasilan dalam penelitian ini juga menunjukan hasil yang efektif dan signifikan, dimana dilihat dari skor depresi yang mengalami penurunan secara signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi dan aspek afektif serta *social engagement* mengalami perubahan yang juga signifikan (Nurisarawati et al., 2022).

Selain itu ada juga penelitian lain yang melakukan penerapan terapi ini dan mengatakan jika terapi ini diterapkan dengan mengajak lansia untuk mengenang kembali masa lalu sehingga akan sangat efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia karena memiliki efek positif terhadap suasana hati dan keterhubungan lansia dengan sosialnya. Tingkat keberhasilan dalam penelitian ini juga signifikan (Hwang & Lee, 2021).

Penyebab depresi pada lansia dapat disebabkan karena rasa kesepian. Kesepian menjadi sangat umum terjadi seiring usia yang bertambah yang disebabkan karena tidak ada keceratan hubungan seorang individu dan adanya perubahan yang diinginkan seseorang dalam suatu hubungan yang disebabkan karena perubahan mood dan bertambah usia.

Kesepian dapat menyebabkan masalah serius terhadap kesehatan fisik dan mental. Ketika seseorang tidak memiliki orang terdekat atau hubungan erat dengan seseorang maka ketika menghadapi sebuah masalah mereka akan cenderung memendam perasaannya sendiri yang memicu timbulnya masalah depresi (Asante & Tuffour, 2022). Pada beberapa kasus, depresi murni terjadi karena faktor genetik. Seseorang yang memiliki keluarga yang mengalami depresi akan lebih beresiko mengalami depresi. Selain itu penyebab depresi pada lansia juga dapat disebabkan oleh rasa kesepian, dimana kesepian yang dirasakan oleh lansia menjadi penyebab yang kuat bagi gangguan kesehatan dan mental yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang lebih buruk sehingga lansia yang kesepian lebih beresiko mengalami gejala depresi (Sihab & Nurchayati, 2021).

Depresi pada lansia sangat butuh perhatian khusus dan penanganan yang cepat dan tepat agar tidak berdampak buruk pada kehidupan lansia bahkan beresiko kematian. Selain itu dampak yang akan ditimbulkan oleh depresi yaitu akan mengalami gangguan pada fungsi fisik dan psikologis, penurunan nafsu makan, gangguan pencernaan, perasaan sedih yang berlebihan, perasaan hampa, tidak bahagia, merasa tidak berguna dan harga diri rendah (Priyani, 2022).

Salah satu terapi yang bisa diberikan pada lansia yang mengalami depresi yaitu terapi *reminiscence*, dimana terapi ini merupakan terapi psikologis bagi lansia dengan menggunakan metode mengingat kejadian-kejadian pada masa lalu untuk mencapai keadaan penerimaan hidup (Nurisarawati et al., 2022). Terapi *reminiscence* merupakan salah satu

jenis psikoterapi yang diberikan pada lansia dengan mendorong lansia untuk mengingat kejadian masalalu yang menyenangkan sehingga lansia merasa puas dengan kehidupan di masa lalunya. Efek pemberian terapi ini akan berpengaruh pada peningkatan fungsi kognitif, mengurangi depresi dan membantu lansia untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Azizah & Sudaryanto, 2023). Penerapan terapi *reminiscence* sangat sesuai apabila diterapkan pada lansia karena sifat lansia yang sangat suka bercerita, dimana seorang lansia sangat senang menceritakan pengalaman-pengalaman di masa lalunya sehingga penerapan terapi ini bisa lebih efektif karena lansia mampu dan berkenan menceritakan pengalaman-pengalaman dan terapi yang dilakukan juga akan berdampak lebih baik dalam menurunkan gejala-gejala depresi yang dialami lansia. Terapi *reminiscence* juga dapat menjadi wadah lansia dalam meluapkan cerita yang selama ini dipendam sendiri terutama bagi lansia yang merasa kesepian dan tinggal sendirian dan mereka akan lebih merasa dihargai, merasa ada yang mendengarkan sehingga juga dapat meningkatkan harga diri lansia tersebut (Hastuti & Giyanti, 2022).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wilson et al pada tahun 2021 dengan judul penelitian "*The effectiveness of reminiscence-base intervention on improving psychological well being in cognitively intact older adults*" menemukan bahwa terapi Reminiscence secara signifikan dapat mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kepuasan hidup pada lansia. Selain itu pemberian intervensi berbasis mengenang kenangan di masa lalu ini sangat efektif dalam meningkatkan

harga diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan. Terapi ini juga dapat menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia yang memiliki fungsi kognitif yang utuh (Wilson et.al, 2021),

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penerapan Terapi *Reminiscence* untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia yang hidup sendiri di Desa Marengan Laok Kab. Sumenep”.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah pemberian terapi *reminiscence* sehingga peneliti merumuskan masalah yaitu “Penerapan Terapi *Reminiscence* untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia yang hidup sendiri di Desa Marengan Laok Kab. Sumenep?”

1.3 Objektif

- 1) Mengidentifikasi tingkat depresi pada lansia di Desa Marengan Laok Kab. Sumenep sebelum penerapan terapi *Reminiscence*
- 2) Menjelaskan respon lansia di Desa Marengan Laok Kab Sumenep saat penerapan terapi *Reminiscence*
- 3) Mengevaluasi penerapan terapi *Reminiscence* dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia yang hidup sendiri di Desa Marengan Laok Kab.Sumenep

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengatasi masalah depresi pada lansia terutama yang tinggal sendiri.

1.4.2 Praktis

1) Bagi profesi keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmu keperawatan gerontik tentang Penerapan terapi *reminiscence* untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia yang hidup sendiri.

2) Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan peneliti tentang pentingnya mengatasi masalah depresi lebih awal dengan Penerapan terapi *reminiscence* pada lansia. Sedangkan untuk peneliti lainnya diharapkan dapat menjadi referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya yang juga berhubungan dengan depresi pada lansia.

3) Bagi instansi

Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam mengembangkan penelitian selanjutnya yang juga berhubungan terapi untuk lansia yang mengalami depresi dan sebagai bahan dokumen pengembangan ilmiah Universitas Muhammadiyah Surabaya.

4) Bagi lansia

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi lansia sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup,

peningkatan fungsi kognitif, meningkatkan makna hidup bagi lansia sehingga tingkat depresi yang dialami dapat menurun.

