

Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Stimulasi Sensori Terhadap Tingkat Depresi Lansia

Dian Nurafifah, Trully Eko Susanto

STIKES Muhammadiyah Lamongan, Jl. Plalangan Plosowahyu Lamongan

korespondensi: diannurafifah66@yahoo.com

ABSTRAK

Depresi merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan sedih yang berlebihan, murung, tidak bersemangat perasaan merasa tidak berharga merasa kosong, putus harapan, merasa dirinya gagal sampai ada ide untuk bunuh diri. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberikan terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi sensori terhadap tingkat depresi pada lansia. Desain penelitian pra eksperimen (*one group pre test-post test*). Populasi seluruh lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan. Pengambilan sampel dengan *simplerandom sampling* sebanyak 48 orang. Pengumpulan data dengan pedoman terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi sensori. Pengukuran depresi dengan Skala Beck & Deck yang terdiri dari 13 kelompok pertanyaan. Analisa data dengan *Uji Wilcoxon Sign Rank Test*. Berdasarkan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$ artinya terdapat pengaruh terapi aktivitas kelompok (TAK)-stimulasi sensori terhadap tingkat depresi pada lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan. Terapi aktivitas kelompok diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu alternative upaya dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia dan mencegah timbulnya kembali tingkat depresi yang pernah dialami oleh lansia.

Kata Kunci: Terapi Aktivitas Kelompok, Stimulasi Sensori, Depresi, Lansia

ABSTRACT

Depression is a mood disorder characterized by excessive feelings of sadness, depressed, dispirited feeling feel empty feel worthless, hopeless, feels like a failure until there was an idea to commit suicide. The purpose of this study was to determine the effect before and after therapy group activity sensory stimulation on the level of depression in the elderly. The study design is a pre-experiment (one group pretest-posttest). The population of the elderly in UPT of Elderly Social Services of Pasuruan Located In Babat Lamongan. Sampling with simple random sampling as many as 48 people. The collection of data by the guidelines group activity therapy sensory stimulation. Measurements of depression with the Beck Scale & Deck consists of 13 groups of questions. Analysis of the data by Wilcoxon Sign Rank Test. Based Wilcoxon Sign Rank Test with $\alpha = 0.05$ p value = 0.000 where $p < 0.05$ means that there are significant group activity therapy stimulasi sensory on the level of depression in the elderly In UPT of Elderly Social Services of Pasuruan Located In Tripe Lamongan. Group activity therapy is expected to be used as an alternative in efforts to reduce the level of depression in the elderly and prevent the return rate of depression ever experienced by the elderly.

Keywords: Activity Group Therapy, Sensory Stimulation, Depression, Elderly

PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat, dan figur tubuh yang tidak proporsional.

Depresi adalah perasaan sedih, ketidakberdayaan, dan pesimis yang berhubungan dengan suatu penderitaan. Dapat berupa serangan yang ditunjukkan diri sendiri atau perasaan marah (Wahjudi, 2008). Depresi merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan sedih yang berlebihan, murung, tidak bersemangat perasaan merasa tidak berharga merasa kosong, putus harapan, merasa dirinya gagal sampai ada ide untuk bunuh diri (Yosep, 2007).

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) memperkirakan *prevalensi* depresi pada lansia didunia berkisar sekitar 8-15 %. Dan dari metaanalisa Negara-negara didunia mendapat *prevalensi* rata-rata depresi pada lansia adalah 13,5 % dengan perbandingan wanita dan pria 14,1 : 8,6 adapun *prevalensi* depresi pada lansia yang menjalani perawatan sekitar 30-40 %. Depresi menyerang hampir 10 juta orang amerika dari semua kelompok usia, kelas sosial ekonomi, ras, dan budaya. Diantara lansia, depresi terus menjadi

masalah kesehatan mental yang serius meskipun pemahaman kita tentang penyebab dan perkembangan pengobatan farmakologis dan psikoterapeutik sudah semakin maju. Studi epidemiologis tentang depresi diantara lansia yang ada dikomunitas melaporkan tingkat yang sangat bervariasi, dari 2 sampai 44%, bergantung pada kriteria yang digunakan untuk mendefinisikan depresi (mis., kriteria DSM-IV yang ketat versus rasa putus asa dan alam perasaan rendah) dan metode yang digunakan untuk mengevaluasi hal tersebut (mis., keluhan sendiri atau skala dasar singkat versus evaluasi psikiatrik klinis mendalam). Studi yang paling tepat menyatakan bahwa gejala-gejala yang pengting dari depresi menyerang kira-kira 10 sampai 15% dari semua orang yang berusia lebih dari 65 tahun yang tidak diinstitusionalisasi (Stanley, 2006).

Berdasarkan sensus penduduk oleh Badan Pusat Statistik (BPS) presentase kelompok penduduk lansia usia 60 tahun ke atas terhadap total populasi di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 1971 hingga 2010. Dimulai dari tahun 1971 presentase kelompok penduduk lansia usia 60 ke atas sebesar 5,3 juta (4,5%) kemudian tahun 1980 7,9 juta (5,4%), tahun 1990 11,2 juta (6,2%), tahun 2000 14,8 (7,2%) dan di tahun 2010 18 juta (7,6%). Sedangkan Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa timur jumlah lansia umur 60 tahun ke atas pada tahun 2007 sebanyak 4.209.817 orang dengan rincian laki-laki 1.811.995 orang dan perempuan 2.397.822 orang. Jumlah lansia di Kab. Lamongan pada tahun 2010 adalah 134.396 orang.

Berdasarkan hasil survey Di UPT pelayanan sosial lanjut usia Pasuruan berlokasi di Babat Kabupaten

Lamongan, selama ini tidak pernah ada kegiatan untuk menanggulangi masalah depresi yang terjadi pada lansia.

Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi meliputi Faktor fisik dan faktor psikologis. Faktor fisik ini dapat berupa: 1) Faktor genetik, dalam faktor genetik dijelaskan bahwa seseorang yang dalam keluarga menderita depresi berat mempunyai resiko lebih besar menderita depresi karena gen yang diturunkan oleh orang tua kepada anaknya. 2) susunan kimia otak dan tubuh, beberapa bahan kimia di otak dan tubuh memegang peranan yang besar dalam mengendalikan emosi kita, pada orang depresi ditemukan perubahan pada bahan kimia tersebut. 3) Usia, golongan usia muda dan remaja dapat mengalami depresi lebih banyak. 4) Jenis kelamin, wanita dua kali lebih banyak mengalami depresi dibanding dengan pria, hal itu disebabkan karena wanita sulit untuk mengkomunikasikan masalahnya dengan orang lain. 5) Gaya hidup, banyak kebiasaan dan gaya hidup yang tidak sehat dapat memicu terjadinya penyakit yang mana penyakit tersebut dapat memicu kecemasan bahkan depresi. Sementara faktor fisiologis yang dapat mempengaruhi diantaranya adalah: 1) Kepribadian, kepribadian seseorang yang cenderung mempunyai pikiran negatif, pesimis dan tipe kepribadian introvert cenderung mengalami depresi. 2) Pola pikir, seseorang yang negatif terhadap dirinya sendiri rentan terkena depresi. 3) Harga diri, harga diri yang rendah dapat memicu terjadinya depresi. 4) Stress, kehilangan seorang yang sangat dicintai dapat memicu stress yang berkepanjangan yang menyebabkan depresi. 5) Lingkungan keluarga, termasuk dukungann keluarga yang ada didalamnya. Masalah yang sulit diselesaikan akan mengakibatkan stress

peran dan dapat memicu terjadinya depresi.

Dengan terapi aktivitas kelompok lebih bersifat intensif dalam memberikan pertolongan psikologis, selain itu pula, terapi aktivitas kelompok juga menekankan perasaan dan hubungan antara anggota yang bertujuan menurunkan isolasi sosial. Terapi aktivitas kelompok dapat diberikan kepada individu yang mengalami gangguan depresi yaitu antara lain pandangan kosong, kurang atau hilangnya pandangan diri, inisiatif menurun, ketidakmampuan berkonsentrasi, aktivitas menurun, kurangnya nafsu makan, mengeluh tidak enak badan dan kehilangan semangat sedih atau cepat lelah sepanjang waktu mungkin susah tidur dimalam hari, mempunyai keyakinan bahwa hidupnya tidak berguna, bahkan bisa sampai melakukan tindakan bunuh diri.

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini adalah Pra Eksperimen dengan jenis rancangan *One Grup Pratest-Posttest Design* yaitu variabel diukur/ diobservasi terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan (pre-test) setelah itu dilakukan perlakuan dan setelah perlakuan dilakukan pengukuran/ observasi (post-test) (Hidayat, A.Aziz Alimul, 2010).

Dalam rancangan ini, tidak ada kelompok pembanding (kontrol) tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan penelitian dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah terjadi adanya eksperimen (Soekidjo Notoatmojo, 2008)

Populasi adalah seluruh lanjut usia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling* sebanyak 48 orang. Pengumpulan data dengan kuesioner dan pedoman TAK. Pengukuran depresi dengan Skala Beck & Deck yang terdiri dari 13 kelompok pertanyaan.

Penelitian dimulai dengan mengukur tingkat depresi lansia, kemudian memberikan TAK Stimulasi Sensori kepada responden, dan diakhiri dengan mengukur kembali tingkat depresi lansia.

Analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon Sign Rank Test* yaitu menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi bila data berbentuk ordinal atau berjenjang dengan $\alpha = 0,05$ (Sugiyono, 2006).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	f	%
1.	Laki laki	18	37,5
2.	Perempuan	30	62,5
Total		48	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai jenis kelamin perempuan sebanyak 30 orang (62,5%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur (tahun)	f	%
1.	60-69	27	56,3
2.	70-79	21	43,7
Total		48	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 60-69 tahun yaitu sebanyak 27 orang (56,3 %)

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	f	%
1.	SD	30	62,5
2.	SMP	12	25
3.	SMA	6	12,5
Total		48	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki latar belakang pendidikan terakhir SD yaitu sebanyak 30 orang (62,5%)

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Agama

No	Agama	f	%
1.	Islam	48	100
Total		48	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa seluruh responden beragama Islam yaitu sebanyak 48 orang (100%).

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Status Perkawinan

No	Status perkawinan	f	%
1.	Kawin	48	100
Total		48	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa seluruh responden berstatus kawin yaitu sebanyak 48 orang (100%).

Tabel 6 Distribusi Tingkat Depresi Sebelum Diberikan TAK

No	Tingkat Depresi	f	%
1.	Ringan	13	27,1
2.	Sedang	25	52,1
3.	Berat	10	20,8
Total		48	100

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa sebelum diberikan terapi aktifitas kelompok sebagian besar responden mengalami depresi sedang sebanyak 25 orang (52,1%) dan sebagian kecil mengalami depresi berat sebanyak 10 orang (20,8%).

Tabel 7 Distribusi Tingkat Depresi Sesudah Diberikan TAK

No	Tingkat Depresi	f	%
1.	Ringan	19	39,6
2.	Sedang	15	31,2
3.	Berat	2	4,2
4.	Normal	12	25
Total		48	100

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa setelah diberikan terapi aktivitas kelompok, sebagian besar responden mengalami depresi ringan sebanyak 19 orang (39,6%) dan terdapat responden yang mengalami penurunan depresi menjadi normal yaitu 12 responden (25 %)

Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai $Z = -4,270$ dan nilai $p = 0,000$. Sehingga $p < 0,05$ artinya terdapat pengaruh terapi aktivitas kelompok terhadap depresi lansia

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa sebelum diberikan terapi aktifitas kelompok sebagian besar responden mengalami depresi sedang sebanyak 25 orang (52,1 %) dan sebagian kecil mengalami depresi berat sebanyak 10 orang (20,8 %). Depresi pada orang lanjut usia dimanifestasikan dengan adanya keluhan merasa tidak berharga, sedih yang berlebihan, murung, tidak semangat, merasa kosong dan sampai ada ide-ide pikiran untuk bunuh diri (Yosep, 2007).

Salah satu factor yang mempengaruhi depresi adalah jenis kelamin. Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Pola komunikasi perempuan berbeda dengan pria, wanita lebih cenderung memikirkan masalahnya dan kurang mengkomunikasikan dengan orang sehingga emosinya labil yang sering menyebabkan depresi. Depresi merupakan kelainan alam perasaan yang bisa menyebabkan hilangnya minat dan kesenangan dalam beraktivitas (Towensend, 1998).

Pada lanjut usia, depresi lebih banyak berhubungan dengan aktivitas sehari-hari, lansia yang mempunyai kegiatan jarang terserang depresi dari pada lansia yang aktivitasnya kurang. Mencegah depresi pada lansia dapat dilakukan perawat dengan memberikan kegiatan yang positif kepada para lansia misalnya terapi aktivitas kelompok, mengajak senam, berkumpul bersama sehingga terdapat komunikasi yang baik antara perawat dengan lansia.

Menurut Stuart & Laraia (2005) yang dikutip oleh Keliat (2005), bahwa kelompok dapat menjadi alat terapeutik. Kelompok merupakan suatu sistem sosial yang khas yang dapat didefinisikan dan dipelajari. Pengertian kelompok adalah kumpulan individu yang memiliki hubungan satu dengan yang lain, saling bergantung dan mempunyai norma yang sama. Tingkat depresi yang dialami oleh responden dan masih belum ada perubahan ini dikarenakan tidak dilakukannya Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) karena Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dapat memberikan stimulus bagi responden yang mengalami depresi dengan cara dilakukannya sekelompok responden bersama-sama dengan jalan berdiskusi satu sama lain yang dipimpin atau diarahkan oleh petugas kesehatan yang sudah terlatih.

Terapi aktivitas kelompok adalah salah satu terapi modalitas yang sangat penting untuk dilaksanakan karena akan membantu anggota saling berhubungan satu sama lain dan dapat menghilangkan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, tidak berharga, putus harapan bahkan sampai perasaan ingin bunuh diri karena dari Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) tersebutlah mereka dapat saling berdiskusi satu sama lain dan saling mengutarakan perasaan yang terpendam selama ini.

Kelompok adalah kumpulan individu yang memiliki hubungan satu dengan yang lain, saling bergantung dan mempunyai norma yang sama (Stuart & Laraia 2001 dikutip dari Keliat, 2005). Terapi kelompok adalah terapi psikologi yang dilakukan secara kelompok untuk memberikan stimulasi bagi pasien dengan gangguan interpersonal (Yosep, 2008). TAK terdiri dari 4 jenis yaitu: stimulasi

kognitif/persepsi, stimulasi sensori, orientasi realita, sosialisasi. Menurut Stuart & Laraia 2005 ada 3 sesi TAK Stimulasi Sensori yaitu antara lain 1. Mendengarkan music; 2. Menggambar; 3. Menonton TV/Video. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan tingkat depresi yang dialami oleh responden sesudah diberikan TAK Stimulasi Sensori. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan diberikannya terapi aktivitas kelompok stimulasi sensori ini sangat berpengaruh terhadap tingkat depresi yang dialami oleh responden sehingga pemberian terapi aktivitas kelompok ini sangat efektif dan bermanfaat sekali bagi responden yang mengalami depresi.

Berdasarkan hasil analisis dengan dengan Uji *Wilcoxon Sign Rank Test*, dengan $\alpha=0,05$ didapatkan nilai $p=0,000$ dimana hal ini berarti $p < 0,05$ sehingga terdapat pengaruh terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi sensori terhadap tingkat depresi pada lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan.

Dengan demikian terapi aktivitas kelompok stimulasi sensori ini dapat memberikan stimulus yang positif bagi responden yang mengalami depresi, dari kehidupan mereka yang sebelumnya tidak mampu melakukan kegiatan apa-apa sebelum diberikan terapi aktivitas kelompok stimulasi sensori dan sesudah diberikan terapi aktivitas kelompok stimulasi sensori kini mereka mampu melakukan kegiatan yang dulunya tidak mampu mereka lakukan dan begitu juga dengan tingkat depresi yang responden alami yang dulunya depresi itu sering membebani pikiran mereka pada akhirnya mereka tidak memiliki *mood* untuk melakukan kegiatan apa-apa, murung, dan

sering menyendiri, akan tetapi sesudah terapi aktivitas kelompok stimulasi sensori ini kita berikan sebagian besar tingkat depresi yang dialami oleh responden menurun dari yang biasanya

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Tingkat depresi pada lansia sebelum diberikan terapi aktivitas kelompok stimulasi sensori didapatkan hasil sebagian besar mengalami depresi sedang.
2. Tingkat depresi pada lansia sesudah diberikan terapi aktivitas kelompok stimulasi sensori didapatkan hasil sebagian besar mengalami depresi ringan dan terdapat responden yang mengalami penurunan depresi menjadi normal
3. Terdapat pengaruh pemberian terapi aktivitas kelompok (TAK) - stimulasi sensori terhadap tingkat depresi pada lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Pendidikan Edisi 4*. Surabaya: Lentera Cendikia
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan: Paradigma Kuantitatif*. Surabaya: Health Book Publishing
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika

Keliat, Budi Anna. 2005. *Keperawatan Jiwa (Terapi Aktivitas Kelompok)*. Jakarta: EGC

Maryam, R. Siti. Dkk. 2011. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika

Mubarak, Wahit Iqbal, dkk: 2009. *Ilmu Keperawatan Komunitas, Konsep Dan Aplikasi*. Jakarta: EGC

Nursalam. 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, Dan Instrumen Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika

Soekidjo, Notoatmojo. 2008. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Rhineka Cipta

Stanley, Mickey. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC

Stuart dan Laraia (2005). *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing*. Mosby Company, USA

Sugiyono. 2006. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Towensend, Mery C, (1998). *Diagnosa Keperawatan Pada Keperawatan Psikiatri*, Edisi 2. Jakarta: EGC

Wahjudi Nugroho. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC

Yosep. 2007. *Keperawatan Jiwa*. Retika Adhitama: Bandung

Yosep. 2008. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya