



PENGARUH TERAPI TELAHAH HIDUP TERHADAP TINGKAT DEPRESI LANSIA

Angga Prasetya Permana*, Thika Marlina, Iis Indriyani, Agung Tri Nugraha, Jamiatun

Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Indonesia, Jl. Bambu Apus I

No.3, Bambu Apus, Cipayung, Jakarta Timur, Jakarta 13890, Indonesia

*miragadigital@gmail.com

ABSTRAK

Indonesia sedang memasuki fase populasi menua, dengan proyeksi jumlah lansia mencapai 50 juta jiwa atau 11,75% dari total penduduknya. Untuk mencegah populasi lansia menjadi beban negara, tentunya diperlukan upaya untuk menjaga kondisi mereka secara holistik. Depresi merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi pada lansia, dengan prevalensi global mencapai 14%. Terapi telaah hidup merupakan intervensi nonfarmakologis yang bertujuan merekonstruksi ingatan melalui refleksi fase-fase kehidupan, yang diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi tingkat depresi pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi telaah hidup terhadap tingkat depresi lansia. Penelitian dilakukan di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi menggunakan desain non-equivalent control group. Sebanyak 20 lansia dipilih melalui teknik total sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan dibagi ke dalam dua kelompok diantaranya kelompok intervensi dan kontrol. Pengukuran tingkat depresi dilakukan menggunakan instrumen Geriatric Depression Scale (GDS) pada pretest dan posttest. Hasil pretest dihasilkan 18 orang memiliki depresi ringan 2 orang memiliki depresi sedang. Kelompok intervensi menjalani terapi telaah hidup yang mencakup empat fase kehidupan. Hasil posttest didapatkan hasil 7 orang mengalami depresi ringan dan 13 orang menghasilkan nilai normal. Data dianalisis menggunakan Paired T-test dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi 0,083 pada kelompok kontrol dan 0,000 pada kelompok intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi telaah hidup berpengaruh terhadap tingkat depresi pada lansia di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi.

Kata kunci: depresi; lansia; terapi telaah hidup

THE EFFECT OF LIFE REVIEW THERAPY ON DEPRESSION LEVELS IN THE ELDERLY

ABSTRACT

Indonesia is entering an aging population phase, with the projected number of elderly people reaching 50 million, or 11.75% of the total population. To prevent the elderly population from burdening the state, efforts are required to maintain their condition holistically. Depression is one of the most common mental health disorders among the elderly, with a global prevalence of 14%. Life-review therapy is a non-pharmacological intervention aimed at reconstructing memories through reflection on life phases, which is expected to enhance emotional well-being and reduce depression levels in the elderly. This study aims to determine the effect of life-review therapy on depression levels among the elderly. The research was conducted at Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi using a non-equivalent control group design. A total of 20 elderly individuals were selected through total sampling based on inclusion criteria and divided into two groups: the intervention group and the control group. Depression levels were measured using the Geriatric Depression Scale (GDS) during pretest and posttest evaluations. The pretest results showed that 18 people had mild depression, and 2 people had moderate depression. The intervention group underwent life-review therapy, which covered four phases of life. The posttest results revealed that 7 people experienced mild depression, while 13 people achieved normal scores. The intervention group underwent life-review therapy covering four life phases. Data were analyzed using a Paired T-test with a 95% confidence level. The analysis results showed a significance value of 0.083 in the control group and 0.000 in the intervention group, indicating that life-review therapy significantly affects depression levels among the elderly at Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi.

Keywords: depression; elderly; life-review therapy

PENDAHULUAN

Lansia diperkirakan pada tahun 2050 menjadi populasi yang lebih besar secara global dibanding penduduk usia 15-24 tahun dan hal ini menjadi peluang serta tantangan yang perlu dihadapi seluruh negara secara global untuk mempertahankan kesejahteraan dan kesehatan lansia di dunia (UN, 2021). Dante Saksono, Wakil Menteri Kesehatan Republik Indonesia pada Media Indonesia menyebutkan bahwa Indonesia saat ini harus bersiap untuk menghadapi masa aging population dimana kondisi tersebut menunjukkan bahwa Indonesia memiliki jumlah penduduk lansia yang cukup tinggi yang di estimasi akan mencapai 50 juta orang yang biasanya membutuhkan penanganan yang baik agar kesehatannya tetap terjaga dan optimal agar populasi lansia tersebut tidak menjadi beban negara (Muhamad, 2024). Badan Pusat Statistik (2023) menyebutkan jumlah populasi lansia di Indonesia mencapai 11,75% (32.746.803 jiwa) dari total seluruh penduduk Indonesia yang berjumlah 278.696.200 Jiwa, hal ini menunjukkan bahwa dalam setiap 100 orang penduduk terdapat rata-rata sekitar 11 sampai dengan 12 orang lansia dengan persentasi 63,59% lansia muda (60-69 tahun), 27,76% lansia madya (70-79 tahun) dan 8,65% lansia tua (> 80 tahun).

WHO menyebutkan dari banyaknya gangguan kesehatan yang terjadi di usia senja gangguan kesehatan mental yang terjadi pada lansia secara umum adalah depresi dan kecemasan dengan prevalensi mencapai 14% dari total populasi lanjut usia di dunia (WHO, 2023). Sejalan dengan WHO, penelitian yang dilakukan di China oleh Lisha Yu dkk. (2022) menyimpulkan bahwa depresi secara signifikan dapat menyebabkan kematian pada lansia karena pada penelitiannya depresi pada lansia memiliki hubungan yang signifikan dalam meningkatkan risiko kejadian penyakit jantung dan stroke terutama pada jenis kelamin wanita yang berusia kurang dari 65 tahun. Data prevalensi depresi di Indonesia menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (2019) berjumlah 6,1% dengan jumlah penderita pada umur diatas 55 tahun mencapai 132.602 atau 18,76% dari seluruh penduduk yang mengalami depresi, dari jumlah tersebut hanya 9% penderita depresi memeriksakan dirinya ke fasilitas kesehatan. Sebuah penelitian pada tahun 2022 menunjukkan jumlah lansia sekitar 16,3% lansia di Indonesia mengalami depresi, dengan total sampel yang diteliti 4.236 orang menggunakan instrumen Center for Epidemiologix Studies Depression Scale (CES-D 10) dihasilkan bahwa lansia dengan total 691 orang tergolong dalam keadaan depresi (Handajani, Schröder-Butterfill, Hogervorst, Turana, & Hengky, 2022). Menurut Mubarak dalam Chindy (2017) menyebutkan bahwa individu yang memasuki usia senja akan mendapatkan kemunduran fungsi fisik dan psikis yaitu menurunnya fungsi sistem tubuh dan adanya kemunculan rasa rendah diri, demensia, merasa tidak berguna dan berdaya serta kesepian yang menyebabkan lansia menjadi depresi.

Perubahan psikososial pada lansia pun terjadi akibat adanya duka cita yang berlanjut yang menimbulkan perasaan kekosongan pada diri lansia tersebut, hal ini diakibatkan karena adanya kehilangan pasangan hidup, keluarga, bahkan hewan kesayangan yang mengakibatkan terbukanya jendela depresi yang didorong pula dengan keadaan lingkungan yang mengakibatkan stress dan juga menurunnya kemampuan adaptasi serta pengungkapan perasaan kepada lingkungan sekitar (Kemenkes, 2016). Sebuah penelitian yang dilakukan di Kecamatan Bondowoso pada 32 orang lansia yang tinggal di dalam panti dan dalam keluarga menunjukkan hasil bahwa adanya perbedaan tingkat depresi yang ditemukan lebih tinggi pada lansia yang tinggal di dalam panti dibandingkan dengan lansia yang tinggal di keluarga karena faktor dukungan keluarga dan dukungan sosial (Sofyan, Susilowati, & Hernanik, 2022). Penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian Pae (2017) yang dilakukan pada 43 orang lansia yang tinggal di panti dan di rumah menyimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat depresi pada lansia yang tinggal di panti dengan lansia yang tinggal di rumah bersama keluarganya.

Terapi telaah hidup merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dilakukan dengan memanggil ulang proses kehidupan pada beberapa fase kehidupan yang dijelaskan secara berurutan secara kronologis waktu dimana dalam prosesnya mengandung komponen-komponen yang dapat dianalisa dan di evaluasi oleh terapis dan pasien untuk dapat memperbaiki kehidupan ke depan (Wheeler, 2014). Hasil penelitian Nikmah et al. (2020) yang dilakukan di Posyandu Gatot Koco Kabupaten Malang pada lansia menggunakan life review terapi menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi pada lansia yang diteliti yaitu dari 47 responden yang mengalami depresi ringan menurun menjadi 30 orang setelah dilakukan terapi. Pada penelitian Cuijpers dkk. (2020) yang melakukan penelitian dengan menggunakan meta analisis pada 15 tindakan terapi untuk depresi pada usia dewasa menyimpulkan bahwa 70% hasil uji coba yang dilakukan untuk terapi telaah hidup memiliki risiko bias penelitian karena tingginya tingkat heterogenitas, bias publikasi dan bias pada beberapa studi. Cuijpers dkk. (2021) dalam penelitian lain menyimpulkan pasien yang diberikan terapi telaah hidup digabungkan secara bersama dengan terapi aktivitas perilaku memberikan respon paling tinggi dibandingkan dengan percobaan terapi lain. Berdasarkan uraian peneliti di atas dan beberapa fenomena yang terjadi serta hasil survey awal yang peneliti lakukan maka peneliti melaksanakan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi telaah hidup terhadap tingkat depresi pada lansia di Sentra Terpadu Pangudi Luhur (STPL) Bekasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian non equivalent control group dimana subjek penelitian dibagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang mendapatkan perlakuan terapi telaah hidup. Penelitian dilakukan dengan memberikan pretest dan posttest berupa kuesioner geriatric depression scale (GDS) yang telah diuji Reliabilitas oleh Yesavege dkk (1983) dengan nilai Alpha Cronbach 0,95 dengan sampel pengujian kepada 20 orang dan dinyatakan lulus uji validitas dalam pengujian tersebut dan peneliti memberikan terapi telaah hidup dengan metode dialog selama 4 sesi terapi kepada setiap responden yang masuk ke dalam kelompok intervensi yang selanjutnya hasil nilai pretest dan posttest dibandingkan untuk melihat apakah ada pengaruh terhadap tingkat depresi pada lansia di STPL Bekasi. Populasi penelitin ini adalah seluruh lansia yang memenuhi kriteria inklusi yaitu lansia yang memiliki hasil skreening GDS termasuk ke dalam depresi ringan hingga berat, mampu berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi responden penelitian dengan menyetujui lembar persetujuan yang diberikan. Sebanyak 20 orang menjadi responden dalam penelitian ini yaitu 10 orang ada dalam kelompok kontrol dan 10 orang ada di dalam kelompok intervensi. Pemilihan kedua kelompok tersebut memperhatikan penempatan wisma di STPL Bekasi dan tingkat depresi pada hasil pretest untuk meminimalisir adanya bias pada hasil penelitian yang cukup besar karena adanya interaksi antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Uji yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan uji paired t-test dimana hasil dari pretest dan posttest dibandingkan untuk melihat pengaruh yang ada pada setiap kelompok penelitian.

HASIL

Hasil Penelitian Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Kelompok

Kategori	Hasil Pretest		Hasil Posttest	
	f	%	f	%
Kelompok Intervensi				
Normal	0	0	10	100
Depresi Ringan	9	90	0	0
Depresi Sedang	1	10	0	0
Depresi Berat	0	0	0	0

Kategori	Hasil Pretest		Hasil Posttest	
	f	%	f	%
Kelompok Kontrol				
Normal	0	0	3	30
Depresi Ringan	9	90	7	70
Depresi Sedang	1	10	0	0
Depresi Berat	0	0	0	0

Berdasarkan tabel 5.5 distribusi frekuensi hasil *pretest* dan *posttest* terapi telaah hidup pada sampel lansia kelompok intervensi di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi dari 10 responden didapatkan hasil sebanyak 0 (0%) lansia normal sedangkan hasil *posttest* meningkat 10 (100%), 9 (90%) lansia memiliki depresi ringan pada *pretest* mengalami penurunan hingga 0 (%) pada hasil *posttest*, 1 (10) lansia memiliki depresi sedang pada hasil *pretest* mengalami penurunan menjadi 0 (0%) pada hasil *posttest*, dan 0 (0%) lansia memiliki depresi berat berada pada posisi stagnan pada hasil pre dan *posttest*. distribusi frekuensi hasil *pretest* dan *posttest* terapi telaah hidup pada sampel lansia kelompok kontrol di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi dari 10 responden didapatkan hasil sebanyak 0 (0%) lansia normal sedangkan hasil *posttest* meningkat 3 (30%), 9 (90%) lansia memiliki depresi ringan pada *pretest* mengalami penurunan hingga 7 (70%) pada hasil *posttest*, 1 (10) lansia memiliki depresi sedang pada hasil *pretest* mengalami penurunan menjadi 0 (0%) pada hasil *posttest*, dan 0 (0%) lansia memiliki depresi berat berada pada posisi stagnan pada hasil pre dan *posttest*.

Hasil Penelitian Bivariat

Tabel 2
Hasil Uji T Paired

Kelompok Penelitian	Sig. (2-Tailed)
Kelompok Intervensi	0,000
Kelompok Kontrol	0,083

Hasil dari uji *Paired t-test* menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata pada kelompok intervensi memiliki nilai signifikansi < 0,05 yaitu dengan hasil 0,000 yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada hasil *pretest* dan *posttest* setelah dilakukan intervensi, berbeda dengan hasil uji *Paired t-test* pada kelompok kontrol yang memiliki nilai signifikansi > 0,05 yaitu 0,083 yang menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata yang ada pada hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada lansia di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi pada 20 orang sampel yang di ukur pada kelompok intervensi dan kontrol didapatkan bahwa ada 18 (90%) lansia mengalami depresi ringan dan 2 (10%) lansia, hasil tersebut sejalan dengan teori kejiwaan menurut Kemenkes (2016) dimana menua lansia akan berada pada fase penurunan jumlah kegiatan yang mampu dilakukannya dan teori ini pun menjelaskan bahwa lansia akan secara berangsur melepaskan diri dari kehidupan sosialnya karena adanya perasaan kehilangan peran, hambatan kontak secara sosial dan berkurangnya kontak yang berkomitmen. Tingginya kasus depresi pada lansia juga telah ditunjukkan sebelumnya oleh penelitian yang dilakukan oleh Rudianto (2016) yang menghasilkan 76,6% lansia yang diteliti mengalami depresi ringan. Faktor lingkungan yang mempengaruhi peningkatan gejala depresi pada lansia-lansia yang tinggal dalam panti pun ikut serta dalam mempengaruhi jumlah lansia depresi tersebut karena kurangnya komunikasi interpersonal dan hubungan yang tidak terjalin dengan baik dengan lingkungan sosial sekitarnya sehingga sistem pendukung yang dimiliki lansia di panti kurang memadai (Kemenkes, 2016).

Erikson dalam Maria (2019) menjelaskan dalam teorinya terkait hubungan antara integritas dan keputusan dimana pada tahap ini seseorang akan berusaha secara mandiri melakukan penelaahan pada dirinya sendiri dan akan mencari apa saja capaian yang telah dicapai selama

hidup, ketika fase ini mengalami kegagalan seseorang akan cenderung menyesali kehidupannya, merasa gagal dan tidak berdaya dimana hal tersebut dapat memicu adanya depresi yang terjadi pada lansia-lansia yang cenderung merasa gagal. Lingkungan tinggal para lansia dalam lembaga pun menurut peneliti menjadi pemicu tambahan seseorang merasa dirinya tidak berguna dan tidak berdaya serta seseorang akan mengembangkan perasaan putus asa selama hidup di lembaga. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada lansia di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi didapatkan 10 (100%) lansia mendapatkan nilai normal pada hasil pengukuran Geriatric depression scale pada kelompok intervensi, 3 (30%) lansia mendapatkan hasil normal dan terdapat 7 (70%) lansia mengalami depresi ringan pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan adanya penurunan lansia yang mengalami depresi ringan dan sedang yang sebelumnya mendapatkan intervensi terapi telaah hidup dan ditemukan juga adanya penurunan pada kelompok kontrol terhadap lansia dengan depresi ringan hingga sedang.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nikmah et al (2020) menunjukkan bahwa life review therapy yang dilakukan pada lansia di Posyandu Gatot koco Kabupaten Malang dapat menurunkan angka depresi pada lansia yang berjumlah 47 orang menjadi 30 orang setelah mendapatkan terapi. Cuijpers dkk. (2021) pada hasil penelitiannya mendukung pula hal tersebut karena pada kesimpulan penelitiannya menyebutkan bahwa terapi telaah hidup dapat memberikan respon paling tinggi terhadap pengaruhnya pada depresi lansia. Adanya peningkatan jumlah lansia normal pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi menurut pandangan peneliti dipengaruhi juga oleh adanya berbagai kegiatan yang dilakukan oleh lembaga dan para praktikan program studi profesi Ners dari beberapa institusi diantaranya adanya terapi aktifitas kelompok, terapi musik, senam otak dan beberapa kegiatan lainnya sesuai dengan teori interaksi sosial dan teori aktifitas yang dikemukakan Nasrullah (2016) dimana lansia akan dapat mempertahankan harga dirinya ketika aktifitas interaksinya baik dan lansia akan dapat mempertahankan fungsi fisiknya ketika waktu luangnya secara aktif diisi dengan kegiatan-kegiatan positif. Hasil pretest dan posttest terapi telaah hidup pada sampel di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi dari 20 responden yang terbagi dalam dua kelompok didapatkan hasil ada peningkatan jumlah lansia normal pada kelompok intervensi menjadi 10 orang (100%) lansia, dan pada kelompok kontrol ada peningkatan pada lansia normal menjadi 3 (30) orang lansia dan 7 (70%) orang memiliki depresi ringan.

Para responden yang mendapatkan terapi telaah hidup mulai aktif untuk ikut kegiatan dan termotivasi untuk lebih berdaya, salah satunya adalah responden berinisial "S" pada saat ini menyampaikan untuk dapat berjualan di area Sentra Kreasi Atensi dimana tempat tersebut merupakan pusat aktifitas pemberdayaan para klien Sentra Terpadu Pangudi Luhur. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chindy (2017) yang menyimpulkan bahwa pengobatan depresi dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologis salah satunya dengan terapi telaah hidup ini responden memiliki rasa percaya diri yang meningkat, adanya keinginan untuk memperbaiki keadaan ekonomi serta dapat mengelola kejadian trauma masa lalu yang dialami para responden yang dapat mempengaruhi kehidupannya saat lansia. Sejalan juga dengan pendapat Maryati (2020) yang menyebutkan bahwa tujuan pemberian terapi telaah hidup adalah untuk mengenal lebih dalam potensi dirinya sehingga dapat memicu dirinya agar tetap berdaya dilingkungan apapun.

Hasil dari uji Paired t-test menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata pada kelompok intervensi memiliki nilai signifikansi $< 0,05$ yaitu dengan hasil 0,000 yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada hasil pretest dan posttest setelah dilakukan intervensi, berbeda dengan hasil uji Paired t-test pada kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi $> 0,05$ yaitu 0,083 yang menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata yang ada pada hasil pretest dan posttest pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa

intervensi pemberian terapi telaah hidup dapat memberikan dampak psikologis yang nyata pada lansia dan tanpa intervensi tingkat depresi cenderung stabil bahkan bisa memburuk jika lansia dibiarkan untuk tetap pada keadaannya sesuai dengan penelitian Cuijper (2021) yang menghasilkan bahwa intervensi terapi telaah hidup memberikan respon yang baik untuk kondisi psikologis lansia. Salah satu responden berinisial "S" saat dilakukan terapi menceritakan pengalamannya pada saat usia anak dimana responden merasa dirinya dikucilkan dibandingkan saudaranya yang lain, sering dimarahi dan merasa diperlakukan tidak adil oleh kedua orang tuanya, ketika diwawancara responden mengatakan takut untuk berinteraksi dengan teman sebaya di STPL Bekasi, responden merasa bahwa ketika dirinya bicara dengan orang lain hanya berujung gosip dan membicarakan keburukan teman lainnya, responden merasa takut untuk memulai pembicaraan. Dari hal tersebut dapat terlihat bahwa sesuai dengan teori Erikson dalam Maria (2019) menyebutkan bahwa pada usia anak 3-6 tahun ada perkembangan psikososial inisiatif dan rasa bersalah dimana ketika adanya kegagalan pada tahap tersebut efek samping yang mungkin terjadi sesuai teorinya adalah adanya rasa bersalah terus menerus dan tidak mampu menampilkan dan mengaktualisasi dirinya di masa datang. Pada saat ini setelah dilakukan terapi telaah hidup responden mulai percaya diri untuk berinteraksi dengan teman-teman dalam satu wismanya.

Responden lain berinisial "A" saat dilakukan terapi pada masa dewasa menceritakan bahwa pernikahannya dengan istrinya berujung kegagalan dimana jarak yang jauh berbeda negara dengan istri dan anaknya membuat dirinya mencari kenyamanan lain di tempatnya di wilayah tempat tinggalnya, pada akhirnya responden menyesal untuk pulang ke Indonesia dan sampai saat ini responden kehilangan kontak dengan anak istrinya, saat ini kondisi responden tidak mau bersosialisasi dan memilih tetap tinggal di wisma terpisah dengan teman sebaya lain untuk menghindari sulitnya menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain, bahkan pernah berkelahi dengan teman sebayanya di lokasi wisma yang lama, hal ini jika dinilai menggunakan teori perkembangan psikososial (Maria, 2019) pada tahap perkembangan psikososial Erikson kegagalan tahap ini berada pada tahap keintiman dan isolasi dimana kegagalan pada tahap ini seorang individu akan merasa terisolasi dengan dirinya dan lebih menyukai kekosongan untuk menjalani hidupnya. Saat ini responden setelah dilakukan terapi telaah hidup mulai termotivasi untuk beribadah sholat berjamaah di mushola STPL Bekasi bahkan menjadi imam sholat di mushola tersebut, responden pun mulai kembali melakukan hobinya melukis di ruang terbuka sambil berinteraksi dengan rekan sebayanya disana.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan pada jumlah lansia yang masuk ke dalam kelompok depresi ringan 9 (90%) orang dan 1 (10%) orang lansia depresi sedang yang diberikan terapi telaah hidup di STPL Bekasi dengan nilai signifikansi yang diperoleh pada uji t paired diperoleh 0,000 yang dapat disimpulkan bahwa terapi telaah hidup memberikan pengaruh terhadap tingkat depresi lansia di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Chindy, N. (2017). Pengaruh Terapi Musik Populer Terhadap Depresi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Karitas. Dalam *Faletehan Health Journal* (Vol. 4). Diambil dari www.lppm-stikes.faletehan.ac.id/ejournal
- Cuijpers, P., Karyotaki, E., de Wit, L., & Ebert, D. D. (2020). The effects of fifteen evidence-supported therapies for adult depression: A meta-analytic review. *Psychotherapy Research*, 30(3), 279–293. <https://doi.org/10.1080/10503307.2019.1649732>
- Cuijpers, P., Quero, S., Noma, H., Ciharova, M., Miguel, C., Karyotaki, E., ... Furukawa, T. A.

- (2021). Psychotherapies For Depression: A Network Meta-Analysis Covering Efficacy, Acceptability And Long-Term Outcomes Of All Main Treatment Types. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 20(2), 283–293. <https://doi.org/10.1002/wps.20860>
- Handajani, Y. S., Schröder-Butterfill, E., Hogervorst, E., Turana, Y., & Hengky, A. (2022). Depression among Older Adults in Indonesia: Prevalence, Role of Chronic Conditions and Other Associated Factors. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 18(1). <https://doi.org/10.2174/17450179-v18-e2207010>
- Kemenkes. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Maria, I. (2019). Perkembangan Aspek Sosial -Emosional dan Kegiatan Pembelajaran yang Sesuai untuk Anak Usia 4-6 Tahun. Institut Pesantren K.H Abdul Chalim Mojokerto, 1–14.
- Maryati, & Purnamasari, E. R. W. (2020). Life Review Therapy Menurunkan Tingkat Depresi Lansia Pada Warga Binaan Sosial di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan. *AVICENNA*, 15(2), 114–120.
- Muhamad, S. F. (2024, Juli 12). Populasi Menua Hantui Indonesia. Diambil 15 Juli 2024, dari Media Indonesia website: <https://epaper.mediaindonesia.com/detail/populasi-menua-hantui-indonesia>
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Nikmah, K., Lumadi, S. A., & Maria, L. (2020). Efektifitas Life Review Therapy Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia Di Posyandu Gatot Koco Desa Pakisaji Kab. Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 107–117.
- Pae, K. (2017). Perbedaan Tingkat Depresi Pada Lansia Yang Tinggal di Panti Werdha dan yang Tinggal di Rumah Bersama Keluarga. *Jurnal Ners LENTERA*, 5(1).
- Rudianto. (2016). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Dharma Bekasi. 1(lansia), 1–6.
- Sofyan, A. A., Susilowati, & Hernanik. (2022). Perbedaan Tingkat Depresi Pada Lansia Yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Wedha dan Yang Tinggal di Rumah di Kecamatan Bondowoso. Universitas Bondowoso.
- Wheeler, K. (2014). *Psychotherapy for the Advanced Practice Psychiatric Nurse* (2 ed.). New York: Springer Publishing Company.
- WHO. (2021). *UN Decade of Healthy Ageing: Plan of Action*. New York: WHO.
- WHO. (2023, Oktober 20). *Mental Health of Older Adults*. Diambil 10 Mei 2024, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Yesavage, J. A., Brink, T. L., Rose, T. L., Virwnia, H. ;, Adfy, M., & Leirer, V. O. (1983). Development And Validation Of A Geriatric Depression Screening Scale: A Preliminary

Report. *J. psychial. Rex*, 17, 3749.

Yu, L., Chen, Y., Wang, N., Xu, K., Wu, C., Liu, T., & Fu, C. (2022). Association Between Depression and Risk of Incident Cardiovascular Diseases and Its Sex and Age Modifications: A Prospective Cohort Study in Southwest China. *Frontiers in public health*, 10, 765183. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.765183>