

RINGKASAN

Lilik Ma'rifatul Azizah. 2008. Pengaruh Pendekatan Pengenangan Indah (*Reminiscence Approach*) Terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Wredha.

Menua merupakan proses alamiah hilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan tubuh memperbaiki diri dan bersifat *irreversibel*. Seiring dengan bertambahnya usia, timbul perubahan-perubahan sebagai akibat proses menua (*aging process*), meliputi perubahan fisik, mental, spiritual dan psikososial yang seringkali menjadi *stressor* bagi lanjut usia. Penurunan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan dan *stress* lingkungan sering menyebabkan depresi.

Depresi yang terjadi pada lanjut usia adalah dampak negatif kejadian penurunan fungsi tubuh dan perubahan psikososial, seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan / jabatan, kesepian dan kesendirian, perasaan kosong (*emptiness syndrome*), tinggal di institusi yang mengakibatkan berkurangnya interaksi sosial dan dukungan sosial sehingga menimbulkan perasaan tidak berguna, merasa disingkirkan, dan tidak dibutuhkan lagi. Pada lansia terjadi konflik antara integritas, pemuasan hidup dan keputusan karena kehilangan dukungan sosial yang mengakibatkan ketidakmampuan untuk memelihara dan mempertahankan kepuasan hidup dan *self-esteemnya* sehingga mudah terjadi depresi pada lansia.

Berbagai macam program pelayanan lansia yang telah diberikan di panti dirasa kurang efektif bila tidak diiringi dengan adanya motivasi dan kualitas mental yang sehat dari lansia untuk bisa menikmati hidup dan mengisi hari tuanya dengan lebih bermanfaat. Diperlukan suatu pendekatan yang dapat meningkatkan motivasi dan penghargaan lansia terhadap dirinya, sehingga tercapai mentalitas yang sehat. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah pendekatan pengenangan indah dapat menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan *self-esteem* lansia yang tinggal di panti werdha.

Pendekatan pengenangan indah (*reminiscence approach*) adalah mengingat kembali kejadian dan hari-hari di masa lalu yang menyenangkan, yang akan menghadirkan perasaan berarti sebagai individu dan pernah menjadi individu yang berarti bagi orang lain, sehingga lansia dapat mempertahankan harga diri, kepuasan, integritas ego dan klarifikasi identitas diri, dan dapat memicu munculnya rasa percaya diri dan coping positif yang mempengaruhi persepsi dan emosi lansia dalam memandang suatu masalah.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah perlakuan semu (*quasy experimental*), *non randomized pretest-posttest control group design*. Variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah pendekatan pengenangan indah (*reminiscence approach*), sedangkan variabel *dependent* adalah depresi dan *self-esteem* pada lansia. Penelitian dilakukan di Panti Wredha Majapahit Mojokerto dengan besar sampel 30 orang yang terbagi dalam kelompok studi dan kelompok kontrol dengan jumlah dan nilai inteligen yang sama secara random. Alat ukur yang digunakan adalah *Geriatric Depression Scale* (GDS) untuk mengukur depresi lansia, *Self-esteem Quiz*, dan *Mini Mental State Examination* (MMSE) untuk mengukur inteligensi lansia. Teknik pengukuran dengan buta tunggal (*single blind*). Data dianalisis dengan uji Wilcoxon-Mann Whitney untuk menguji perbandingan hasil pengukuran antara kelompok kontrol dengan kelompok studi dan Wilcoxon-Signed Rank Test untuk menguji

pengaruh pendekatan pengenangan terhadap depresi dan *self-esteem* sebelum dan sesudah intervensi, dengan tingkat kemaknaan 95% ($p < \alpha_{0.05}$).

Pendekatan pengenangan indah dilakukan selama 10 kali pertemuan dengan topik yang berbeda yang meliputi keluarga, teman-teman dan sahabat, sekolah, kejadian-kejadian penting (*personal event*), lagu favorit, hari libur favorit, dan ringkasan kehidupan (*life summary*). Dilakukan secara individual (*face to face*) antara peneliti dengan lansia secara langsung masing-masing pertemuan 60 menit dan seminggu 3 x pelaksanaan. Untuk kelompok kontrol dilakukan intervensi placebo berupa wawancara bebas dengan panduan wawancara bebas dengan struktur yang sama dengan kelompok studi. Topik pembicaraan pada kelompok kontrol ini seperti acara televisi, masakan dan makanan kesukaan, hobi dan kesukaan, kehidupan di panti, kegiatan di panti, teman-teman di panti, dan petugas panti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan pengenangan indah menurunkan tingkat depresi yang signifikan pada lansia. Nilai median depresi sebelum diberikan intervensi pada kelompok kontrol maupun kelompok studi adalah sama-sama tinggi yaitu 19 dan 18. Setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan median tingkat depresi. Pada kelompok studi dari 19 menjadi 14, sedangkan kelompok kontrol dari 18 menjadi 15. Kelompok studi menunjukkan penurunan tingkat depresi yang lebih daripada kelompok kontrol. Uji komparasi tingkat depresi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok studi terdapat perbedaan yang bermakna ($p=0.01$), sedangkan kelompok kontrol perbedaannya tidak bermakna ($p=0.157$). Perbedaan tingkat depresi setelah intervensi antar kelompok signifikan dengan $p=0.018$.

Perubahan *self-esteem* lansia sesudah intervensi terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok studi dan kelompok kontrol ($p=0.005$). Pendekatan pengenangan indah dapat meningkatkan *self-esteem* lansia secara signifikan ($p=0.001$), sedangkan wawancara bebas pada kelompok kontrol juga dapat meningkatkan *self-esteem* lansia ($p=0.015$).

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pendekatan pengenangan indah dapat menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan *self-esteem* lansia yang tinggal di panti werdha. Berdasarkan hal tersebut, pendekatan pengenangan indah dapat diberikan dan dikembangkan pada lansia yang tinggal di panti werdha, keluarga, maupun masyarakat sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia.