

**PENGARUH *SUPPORTIVE THERAPY* PADA LANSIA TERHADAP  
DEPRESI DI UPT PSTW JOMBANG DINAS SOSIAL PROPINSI  
JAWA TIMUR**

Sucipto\*, Fajar Rinawati\*\*

\*Dosen Keperawatan Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri,  
Jl. Penanggungan No. 41 A Kediri  
email: suciptodika@yahoo.com

\*\*Dosen Keperawatan Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri,  
Jl. Penanggungan No. 41 A Kediri  
email: suciptodika@yahoo.com

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang banyak dijumpai pada lansia akibat proses penuaan. Depresi dapat memperpendek harapan hidup dengan mencetuskan atau memperburuk kemunduran fisik, kualitas hidup menurun, dan menghambat pemenuhan tugas-tugas pemenuhan lansia. Terapi suportif merupakan jenis terapi psikologis yang bertujuan untuk membantu klien agar dapat berfungsi lebih baik dengan memberikan dukungan secara pribadi. **Metodologi:** Desain penelitian yang digunakan adalah desain Desain pretes-postes satu kelompok (*One Group Pretest Postes Design*) yang membandingkan pengaruh suatu intervensi, yaitu *supportive therapy* terhadap perubahan depresi pada lansia di panti. Pengukuran data depresi menggunakan Kuisioner Geriatric Depresi Scale (GDS) cek list. Analisa data menggunakan uji statistic dengan Wilcoxon. Hasil: nilai *p-value*: 0,011, **Diskusi:** Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan. Jadi *supportive therapy* dapat menurunkan depresi lansia di UPT PSTW Jombang.

**Kata kunci:** *supportive therapy*, depresi, GDS, lansia.

**ABSTRACT**

**Intruction:** *Depression is a mental disorder that is often found in elderly due to aging process. Depression can shorten life expectancy by triggering or exacerbating physical deterioration, declining quality of life, and inhibiting the fulfillment of the tasks of fulfilling the elderly. Supportive therapy is a type of psychological therapy that aims to help clients to function better by providing personal support.* **Method:** *The research design used was one group pretest posttest design that compared the effect of an intervention, namely supportive therapy to changes depression in the elderly in the home. Measurement of depression data using the Geriatric Depression Scale Questionnaire (GDS) check list. Data analysis used statistical tests with Wilcoxon.* **Result:** *the results of the p-value: 0.011, this indicates significantly differences.* **Discussion:** *supportive therapy can reduce the depression of the elderly at UPT PSTW Jombang.*

**Keywords:** *supportive therapy, depression, GDS, elderly.*

## PENDAHULUAN

Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang banyak dijumpai pada lansia akibat proses penuaan. Kementerian Sosial Republik Indonesia menyatakan bahwa jumlah lansia yang mengalami depresi di Indonesia tiap tahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2008, lansia yang mengalami depresi berjumlah 9,5 juta jiwa atau sekitar 20%. Tingginya angka depresi pada lansia tentunya akan menimbulkan dampak yang buruk bagi kesehatan fisik, mental, emosional, social dan spiritual dari setiap lansia.

Depresi dapat disebabkan Tekanan yang didapatkan seseorang dari lingkungannya bisa menyebabkan seseorang tidak mendapatkan harapannya sehingga mengalami ketegangan dan tekanan, dari lingkungan yang berubahannya serba cepat. Terkadang lingkungan sering menimbulkan masalah dan kejengkelan karena keadaannya sangat buruk berbeda dengan pola hidup seseorang yang didambakannya. Hal ini disebabkan seseorang dalam kehidupannya berinteraksi dengan lingkungan dan tergantung pada lingkungan, lingkungan dengan kesehatan mental sangat berpengaruh karena dengan lingkungan yang terganggu akan menyebabkan mental akan terganggu juga. (Taamu, Nurjannah et all ,2017)

Penderita depresi dapat terjadi perubahan pola tidur, nafsu makan, rasa putus asa dan tidak berdaya serta gagasan bunuh diri (Kaplan & Sadock, 1998). Prevalensi depresi pada populasi lansia diperkirakan 1-2%, prevalensi perempuan 1,4% dan laki-laki 0,4%. Suatu penelitian menunjukkan variasi prevalensi depresi pada lansia antara 0,4-35%, rata-rata prevalensi depresi mayor 1,8%, depresi minor 9,8%, dan gejala klinis depresi nyata 13,5%. Sekitar 15% lansia tidak menunjukkan gejala depresi yang jelas dan depresi terjadi lebih banyak pada lansia yang memiliki penyakit medis. (Weinheim: Wiley-VCH, 2005). Depresi

dapat memperpendek harapan hidup dengan mencetuskan atau memperburuk kemunduran fisik, kualitas hidup menurun, dan menghambat pemenuhan tugas-tugas pemenuhan lansia. Akhirnya, angka bunuh diri yang tinggi menjadi konsekuensi yang serius dari depresi yang tidak ditangani (Stanley & Beare, 2006).

Pengobatan Depresi dapat dilakukan dengan farmakologi yang cukup efektif namun juga memiliki efek samping yang membahayakan terutama bagi lansia. Efek samping dari obat-obatan ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan juga dapat menimbulkan masalah baru bagi pasien. Ada beberapa intervensi yang bisa digunakan untuk mengatasi depresi, antara lain terapi kognitif dan perilaku atau *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan kombinasi *Interpersonal Psychotherapy* (IPT), Terapi music dan Terapi suportif. Terapi suportif merupakan jenis terapi psikologis yang bertujuan untuk membantu klien agar dapat berfungsi lebih baik dengan memberikan dukungan secara pribadi, sehingga memperkuat kemampuan klien untuk mengatasi stress.

Dibutuhkan tenaga keperawatan yang secara komprehensif mampu melakukan asuhan keperawatan untuk menanggulangi masalah depresi yang terjadi. Beberapa cara yang dapat dilakukan oleh perawat dalam menanggulangi masalah depresi dengan kualitas hidup antara lain, menciptakan dukungan sosial yang baik, perilaku koping, berolahraga, dan hubungan keagamaan melalui beberapa kegiatan utama, termasuk mendengarkan dan mendorong ekspresi pikiran dan perasaan, membantu individu untuk mendapatkan pemahaman yang lebih tentang situasi dan alternative mereka, membantu individu untuk meningkatkan harga diri dan ketahanannya serta bekerja untuk memenuhi harapannya. (A.A. Ayu Rani Puspawati & Etty Rekawati, 2017)

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan Desain pretest-postes satu kelompok (*One Group Pretest-Postes Design*) yang membandingkan pengaruh suatu intervensi, yaitu *supportive therapy* terhadap perubahan depresi pada lansia di panti. Dalam penelitian ini untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan support terapi menggunakan Analisa data uji statistik dengan Wilcoxon. Pengambilan data penelitian pada tanggal 06 Pebruari sampai dengan 02 Maret 2019 dilakukan di UPT PSTW Jombang jumlah responden 10 orang.

## HASIL

Tabel berikut ini menjelaskan tentang pengaruh *supportive therapy* terhadap Depresi:

No	Variabel	Mean	<i>p-value</i>
1.	Depresi sebelum tindakan	7,5	0.011
2.	Depresi sesudah tindakan	5,0	

Tabel di atas menunjukkan bahwa terjadi perubahan skor depresi sejumlah 1,5. Analisis beda rata-rata skor Depresi antara sebelum dan sesudah tindakan menunjukkan ada perbedaan yang signifikan dengan P-value : 0,011

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan lansia yang mengalami depresi di UPT PSTW Jombang dengan dilakukan *supportive therapy* nilai *p-value*: 0.011, hasil penelitian ini sesuai dengan teori, Depresi adalah suatu perasaan sendu atau sedih yang biasanya disertai dengan diperlambatnya gerak dan fungsi tubuh. Mulai dari perasaan murung sedikit sampai pada keadaan tak berdaya . (Muslim R,2003) Faktor penyebab depresi pada lansia antara lain adalah factor biologi, factor genetik, dan factor psikososial. Adapun factor

psikososial penyebab depresi pada usia lanjut antara lain adalah stressor lingkungan, tipe kepribadian, dandukungankeluarga (Setyowati S, 2008). Seseorang mengalami depresi karena kurang mendapatkan dukungan positif dari lingkungan terhadap perilaku-perilakunya. Penjelasan lebih lanjut mengatakan bahwa dengan terapi perilaku, perilaku seseorang dapat dibentuk dengan memberikan penguatan positif dari Skinner yaitu manusia selalu berusaha untuk melakukan tindakan. Jika tindakan yang dilakukannya mendapatkan penghargaan atau dukungan yang positif dari orang lain atau lingkungannya maka perilaku tersebut akan secara terus-menerus. Begitupun sebaliknya, jika lingkungan tidak mendukung perilaku yang diharapkan seseorang maka seseorang akan menimbulkan perilaku yang negative seperti putus asa, tidak bahagia, merasa sendiri disebabkan lingkungan tidak mampu memahami perasaan dirinya.(Aryani A. 2008). Terapi suportif merupakan psikoterapi yang ditujukan untuk klien baik secara individu maupun secara kelompok yang ingin mengevaluasi diri, melihat kembali cara menjalani hidup, mengeksplorasi pilihan-pilihan yang tersedia bagi individu maupun kelompok dan bertanya kepada diri sendiri hal yang diinginkan di masa depan (Palmer, 2011). Mendengar keinginannya, pada waktu kegiatan terapi suportif salah satunya mendengar curahan hati yang diderita lansia, memperhatikan aktivitas antara lain makan serta bimbingan kepada lansia tentang penanganan depresi dapat menurunkan tingkat depresi lansia. (Sutinah & Mauliani, 2017)

Selain itu, terapi suportif merupakan jenis terapi psikologis yang bertujuan untuk membantu klien agar dapat berfungsi lebih baik dengan memberikan dukungan secara pribadi. Secara umum, terapis tidak meminta klien untuk berubah, melainkan terapis

bertindak sebagai pendamping yang memungkinkan klien untuk merefleksikan situasi kehidupan mereka dalam lingkungan di mana mereka diterima. Tujuan dari terapi suportif adalah untuk memperkuat fungsi psikologis yang sehat dan pola perilaku yang adaptif pada klien, peneliti menganalisa, responden menunjukkan perkembangan adaptasi secara perlahan-lahan mampu melakukan hal-hal yang pada awalnya kurang mampu dilakukan seperti lebih optimis meskipun sebagian responden tidak punya. Pemilihan pendekatan teknik terapi suportif didasari oleh pertimbangan bahwa teknik terapi suportif akan lebih banyak membantu individu untuk mendapatkan pemahaman yang lebih tentang situasi dan alternative individu tersebut, membantu individu untuk meningkatkan harga diri, memperkuat fungsi psikologis yang sehat dan pola perilaku yang adaptif pada individu, membantu klien dalam membuat keputusan atau perubahan yang diperlukan untuk beradaptasi, baik pada perubahan lingkungan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Ada perbedaan lansia yang mengalami depresi di UPT PSTW Jombang dengan dilakukan *supportive therapy* nilai-*p*: 0,011. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan. Jadi *supportive therapy* dapat menurunkan depresi lansia di UPT PSTW Jombang

### Saran

*Supportive therapy* merupakan salah satu terapi yang tepat digunakan dalam menurunkan depresi lansia di Panti, sehingga penyempurnaan pelaksanaan terapi perlu dilakukan, antara lain dengan menambah jumlah pertemuan pada setiap tahapan, dan menambah jumlah sampel dalam penelitian, ada kelompok kontrol, serta responden lebih homogen.

## KEPUSTAKAAN

- A.A. Ayu Rani Puspawati & Etty Rekawati (2017), Depresi berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresnas Werdha di Jakarta. Jurnal Keperawatan Indonesia, <http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/636>. Diakses 12 Januari 2019
- Aryani A. (2008) Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Depresi pada Lansia di Desa Mandong Kecamatan Trucuk Kabupaten Klaten: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J. 1998. *Ilmu Kedokteran Jiwa Darurat*. Penerjemah (W.M. Roan). Jakarta: Widya Medika
- Palmer, Stephen, Ed. (2011). *Introduction To Counselling and Psychotherapy : The Essential Guide (Konseling dan Psikoterapi)*, diterjemahkan oleh Sage publication Ltd. Yogyakarta : Bandung.
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2006). Buku Ajar Keperawatan Gerontik . Jakarta: EGC.
- Sutinah & Mauliani. ( 2017) Hubungan Pendidikan, Jenis Kelamin dan Status Perkawinan dengan Depresi pada Lansia <http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance/article/view/1931>. Diakses 3 Januari 2019.
- Taamu, Nurjannah et all (2017) *Causes of Depression in Elderly in Social Institution Tresna Werdha Minaula*. Jurnal Media kesehatan Masyarakat Indonesia, <http://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/1588>. Diakses 10 Januari 2019

Weinheim:Wiley-VCH.(2005).8.  
Bjornlund L. Depression (disease &  
disorder). Farmington Hills: Lucent  
books; 2010