

Terapi *hope* untuk menurunkan depresi pada lansia

Clara Sekar Sastika¹, Mei Rianita Elfrida Sinaga^{1*}

¹Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta

Jurnal Kesehatan
e-ISSN: 2502-0439



Informasi artikel
Diterima : 23 Desember 2024
Revisi : 6 Januari 2025
Diterbitkan : 31 Juli 2024

Korespondensi
nama penulis: Mei Rianita Elfrida Sinaga
afiliasi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Bethesda Yakkum Yogyakarta
email : mei@stikesbethesda.ac.id

Sitasi:

Sastika, C.S.; Sinaga, M.R.E. (2024). Terapi *hope* untuk menurunkan depresi pada lansia. *Jurnal Kesehatan*. Vol.12(1)

ABSTRAK

Salah satu penyakit yang sering terjadi pada lanjut usia (lansia) di Indonesia adalah depresi. Lansia sangat rentan terhadap depresi dikarenakan adanya faktor internal maupun faktor eksternal. Salah satu terapi yang dapat diberikan pada lansia depresi adalah terapi *hope*. Terapi *hope* dapat meningkatkan emosi positif, keterlibatan, dan membantu lansia memenuhi potensi yang mereka miliki. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terapi *hope* berpengaruh terhadap depresi pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *pre-experimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon rank test*. Adapun teknik sampling menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian berjumlah 39 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi *hope* tingkat depresi lansia sebesar 2,36 dan setelah diberikan terapi rerata tingkat depresi pada lansia mencapai 1,95 dengan *p-values* = 0,000 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Terdapat pengaruh pemberian terapi *hope* terhadap tingkat depresi pada lansia di Yogyakarta. Diharapkan terapi *hope* ini dapat diterapkan di komunitas untuk diberikan pada lansia depresi melalui pelatihan ahli profesional.

Kata kunci: depresi; lansia; terapi *hope*

ABSTRACT

One of the diseases that often occurs in the elderly in Indonesia is depression. Elderly people are very vulnerable to depression due to internal and external factors. One therapy that can be given to depressed elderly people is hope therapy. Hope therapy can increase positive emotions, involvement, and help elderly people fulfill their potential. The aim of this research is to find out whether hope therapy has an effect on depression in the elderly. This research uses a pre-experimental quantitative method with a one-group pretest-posttest design approach. Data analysis used the Wilcoxon rank test. The sampling technique uses a non-probability sampling technique, namely purposive sampling. The sample in the research consisted of 39 respondents. The results of the study showed that before being given hope therapy the level of depression in the elderly was 2.36 and after being given therapy the average level of depression in the elderly reached 1.95 with statistical tests using the Wilcoxon rank test showing *p-values* < α , namely $0.000 < 0.05$ which means H_0 is rejected and H_a is accepted. There is an effect of providing hope therapy on the level of depression in the elderly in Wirogunan Village, Yogyakarta. It is hoped that this hope therapy can be applied in the community to be given to depressed elderly people through professional expert training.

Keywords: depression; elderly; hope therapy

Pendahuluan

Lansia merupakan salah satu kelompok rentan dimana dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Pada dasarnya lansia diartikan sebagai usia lanjut yang sudah berumur 60 tahun keatas dan mengalami perubahan dalam emosional yang dapat berisiko mengalami depresi (Handoyo, 2018). Hasil survey menurut WHO 2013 di wilayah Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan lansia akan meningkat 3 kali lipat dari tahun 2013. Pada tahun 2020 lansia berjumlah 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan di tahun 2030 diperkirakan jumlah lansia akan mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi (Nafsiah, 2020). Depresi merupakan masalah kesehatan yang di sering di alami oleh lansia dimana tingkat depresi pada lansia selalu bertambah tinggi seiring dengan meningkatnya umur seseorang. Ada beberapa faktor penyebab terjadinya depresi pada lansia yaitu sebagai

berikut : faktor psikososial, faktor biologis, karakteristik personal, faktor medikasi, dan faktor sosiodemografi (Nafsiah, 2020). Prevalensi gangguan depresi pada wanita 10-25% dan pada laki-laki 5-12% dan skitar 15% penderita depresi melakukan usaha tindakan yang tidak diinginkan seperti bunuh diri. Depresi paling sering terjadi pada wanita, namun kejadian bunuh diri paling sering terjadi pada laki-laki, terutama laki-laki yang masih muda maupun sudah tua. Prevalensi depresi yang dialami lansia bervariasi tergantung pada situasi, mengenai lebih dari 20% lansia yang tinggal di daerah komunitas, 25% lansia yang berada di rumah sakit dan 40% lansia penghuni panti Werdha (Nafsiah, 2020). Ada beberapa terapi komplementer ialah terapi agama, terapi tertawa, terapi reminiscence, aromaterapi dan terapi musik yang semuanya dapat mengatasi depresi pada lansia (Arjuna & Rekawati, 2020). Selain terapi yang diatas ada terapi hope yang dilakukan oleh beberapa peneliti dengan tujuan yang berbeda. Terdapat di penelitian Khairatun (2020) menyimpulkan bahwa terapi hope dapat digunakan

pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa dengan memberikan motivasi untuk dapat memaksimalkan terkait treatment selama proses hemodialisa. Hasil penelitian dari Rofingah (2014) menyimpulkan bahwa terapi hope berkorelasi dengan penyakit glaukoma, pasien glaukoma sebaiknya tidak memiliki emosi negatif yang berkala karena jika emosi negatif terus-menerus akan berpengaruh pada tekanan bola mata yang menyebabkan masalah serius pada glaukoma. Oleh karena itu, pasien penderita glaukoma harus sering dilatih untuk meningkatkan emosi positif seperti harapan yang membuat manusia merasa bahagia dan berpikir optimis. Terdapat juga di penelitian Sinaga (2020) yang menyimpulkan bahwa terapi hope dapat mengurangi depresi pada narapidana wanita, adanya kehidupan di penjara dapat menimbulkan perasaan dan pikiran negatif yang memicu terjadinya depresi, hal ini mengakibatkan kesulitan dalam menemukan tujuan dan motivasi hidup. Sehingga diberikannya intervensi terapi hope untuk dapat mengurangi depresi yang diterapkan pada narapidana wanita.

Metode

Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan pre-experimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest design menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Tempat penelitian ini dilakukan di Kelurahan Wirogunan Yogyakarta selama 1 bulan mulai bulan November sampai Desember 2023. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 39 responden. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini menggunakan GDS (Geriatric Depression Scale) dan SOP Terapi Hope. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wilcoxon Rank Test. Penelitian ini sudah mendapatkan izin etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKES Bethesda dengan No.135/KEPK.02.01/X/2023.

Hasil

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 72%, dengan usia mayoritas 60 sampai 74 tahun sebesar 77%, dengan tingkat pekerjaan paling banyak tidak bekerja yaitu sebesar 47%. Tabel 2

menunjukkan bahwa depresi pada lansia sebelum diberikan terapi hope paling banyak tingkat depresi ringan dengan responden sebanyak 25 orang. Sedangkan setelah diberikan terapi hope paling banyak responden dengan tingkat depresi ringan yaitu sebanyak 21 lansia. Tabel 3 menunjukkan bahwa

terdapat selisih nilai mean tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan terapi hope senilai 0.41 dan uji *Wilcoxon Rank Test* menunjukkan *p-value* 0.000 yang artinya ada pengaruh terapi hope dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
60 - 74 tahun	30	77
75 - 90 tahun	9	23
>90 tahun	0	0
Jenis Kelamin		
Laki - laki	11	28
Perempuan	28	72
Pekerjaan		
Tidak bekerja	18	47
Ibu Rumah Tangga	10	25
Petani	0	0
Buruh	5	13
Wiraswasta	6	15
Wirasusaha	0	0
Total	39	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Lansia sebelum dan sesudah diberikan Terapi Hope

No	Tingkat Depresi	Pre Test	Post Test
1	Tidak ada gejala depresi	0	10
2	Ringan	25	21
3	Sedang	14	8
4	Berat	0	0
Total		39	

Tabel 3. Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Hope

Variabel Dependen	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>		Δ	<i>P value</i>
	N	Mean	N	Mean		
Terapi <i>hope</i>	39	2.36	39	1.95	0.41	0.000

Pembahasan

Dalam penelitian ini hasil uji statistik yang diperoleh setelah melakukan uji *wilcoxon rank test* terdapat pengaruh yang signifikan antara Terapi *Hope* terhadap depresi pada lansia di Kelurahan Wirogunan Yogyakarta Tahun 2023 dengan nilai *Sig. (2-tailed)* 0,000. Nilai *p value* penelitian ini menunjukkan *nilai p value < a (0,05)* yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan depresi sebelum dan sesudah pemberian terapi *hope*, dari data *pretest* memiliki rerata skala depresi 5-11 selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai skala depresi 0-8. Besarnya perubahan depresi tersebut dapat diperhatikan dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 0,41. Adanya pengaruh pemberian terapi *hope* pada lansia sehingga depresi pada lansia bisa menurun karena rata-rata lansia memiliki motivasi yang berasal dari diri sendiri untuk bisa bertahan untuk melakukan tujuan-tujuan yang belum tercapai selain dari diri sendiri ada beberapa lansia yang memiliki motivator untuk bisa melakukan kegiatan sehari-hari ada yang berasal dari cucu dan ada

juga yang berasal dari pasangannya sendiri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi *hope* terhadap depresi pada lansia.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang didapat dan dianalisa dari Meisam Rahimipour & Nahid Shahgholian (2015) yang berjudul "Pengaruh Terapi Harapan Terhadap Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Pasien yang Menjalani Hemodialisis menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rerata skor depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok terapi harapan sebelum, segera setelah, dan 1 bulan setelah intervensi ($P < 0,05$), sedangkan tidak terdapat perbedaan signifikan rerata skor depresi, kecemasan, dan depresi. stres sebelum dan segera setelah intervensi pada kelompok plasebo. Perubahan skor rata-rata depresi, kecemasan, dan stres secara signifikan lebih tinggi pada kelompok terapi harapan dibandingkan dengan plasebo ($P < 0,05$). Sehingga hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terapi harapan efektif dalam mengurangi depresi, kecemasan, dan stress.

Berdasarkan penelitian Firous Khaledi Sardashti & Zahra Ghazavi (2018) yang berjudul "Pengaruh Terapi Harapan Terhadap Status Mood Penderita Diabetes menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rerata skor depresi pada kelompok intervensi sebelum ($F = 19.48, p = 0.001$), segera setelah ($t = 3.30, p = 0.002$), dan 1 bulan setelah intervensi ($t = 3.09, p = 0,004$), sedangkan tidak terdapat perbedaan signifikan rerata skor depresi sebelum, segera setelah, dan 1 bulan setelah intervensi pada kelompok kontrol. Sehingga hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terapi harapan dapat menurunkan depresi pada pasien DM.

Berdasarkan penelitian yang di dapat dan dianalisa dari Mei Rianita & Megah Andriany (2020) yang berjudul Effect Of Group-Based Hope Intervention On Depression In Female Inmates menyatakan bahwa baik intervensi harapan berbasis kelompok pada kelompok intervensi maupun intervensi rutin pada kelompok control berpengaruh signifikan terhadap tingkat depresi ($p < 0.01$). Kesimpulan Intervensi harapan berbasis kelompok efektif dalam menurunkan depresi pada Perempuan narapidana.

Dari paparan jurnal diatas, didapatkan bahwa terapi *hope* terbukti berpengaruh dalam menurunkan depresi dan penyakit lain yang di alami oleh pasien, lansia, dan anak2 remaja maka asumsi peneliti ini terkait terapi *hope* yang dapat memberi pengaruh besar terhadap penyakit yang dialami oleh seseorang itu sangatlah besar. Hasil dari responden banyak yang mengalami perubahan dan penurunan depresi mulai dari yang ringan ke sedang dan dari yang sedang ke normal tanpa harus meminum obat-obatan untuk menurunkan tingkat depresi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan depresi sebelum dan sesudah pemberian terapi *hope*, dari data *pretest* memiliki rerata 8.36 selanjutnya pada saat *post-test* rerata 5.82, sehingga dalam penelitian ini memiliki arti bahwa terapi *hope* dapat berpengaruh juga terhadap depresi pada lansia di Kelurahan Wirogunan Yogyakarta Tahun 2023.

Kesimpulan

Hasil distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin lebih banyak pada perempuan sebanyak 72%, usia responden yang terbanyak

adalah usia 60-74 tahun sebanyak 77%, dan pekerjaan terbanyak pada penelitian ini adalah lansia yang tidak bekerja sebanyak 47%. Peneliti melakukan perhitungan uji statistik distribusi frekuensi depresi responden sebelum diberikan intervensi terapi *hope*. Paling banyak adalah depresi ringan sebanyak 25 responden dengan nilai rata-rata 2,36. Perhitungan uji statistik distribusi frekuensi depresi responden setelah diberikan intervensi terapi *hope* didapatkan hasil uji keseluruhan mengalami penurunan depresi pada lansia paling banyak yaitu kategori depresi ringan sebanyak 21 responden dengan nilai rata-rata 1,95. Analisa bivariat menggunakan Uji *wilcoxon rank test* dan diperoleh hasil nilai *Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka artinya terdapat pengaruh terapi *hope* terhadap depresi pada lansia di Kelurahan Wirogunan Yogyakarta Tahun 2023.

Saran

Diharapkan terapi *hope* ini dapat diterapkan di komunitas untuk diberikan pada lansia depresi melalui pelatihan ahli profesional sebagai upaya promotif dan pereventif.

Daftar pustaka

- Arjuna, & Rekawati, E. (2020). Terapi komplementer untuk penatalaksanaan kecemasan atau depresi pada lansia yang tinggal di komunitas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 205–214.
- Aryawangsa, A. A. N. (2015). Prevalensi Dan Distribusi Faktor Resiko Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tampaksiring I Kabupaten Gianyar Bali 2015. *ISM*, 7(1).
- Colangelo, L. A., Craft, L. L., Ouyang, P., Liu, K., Schreiner, P. J., Michos, E. D., & Gapstur, S. M. (2012). Association of sex hormones and sex hormone-binding globulin with depressive symptoms in postmenopausal women: The Multiethnic Study of Atherosclerosis. *Menopause*, 19(8), 877–885. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e3182432de6>
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri,

- Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Irawan, H. (2013). Gangguan Depresi pada Lanjut Usia. *Cermin Dunia Kedokteran-210*, 40(11), 815–819. [http://www.kalbemed.com/Portals/6/06_210Gangguan Depresi pada Lanjut Usia.pdf](http://www.kalbemed.com/Portals/6/06_210Gangguan%20Depresi%20pada%20Lanjut%20Usia.pdf)
- Khodabakhshi-Koolaee, A., Mosalanejad, L., Gholami, M., & Massah, O. (2017). Research paper: Effectiveness of group hope therapy on the psychological indicators in women with addicted husbands. *Iranian Rehabilitation Journal*, 15(1), 15–22. <https://doi.org/10.18869/nrip.irj.15.1.15>
- Nazaruddin, Purnamasari, A., Zoahira, W. O. A., Lisnawati, & Harmin. (2022). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Kekambuhan Asma Terhadap Peningkatan Pengetahuan Penderita Asma Bronkhial Di Wilayah Kerja Puskesmas Katobu Kabupaten Muna. *Jurnal Anoa Pengabdian Mandala Waluya*, 1(1), 5–17. <https://doi.org/10.54883/japmw.v1i1.7>
- Rahimipour, Meisam., Shahgholian, Nahid. (2015). Pengaruh Terapi Harapan Terhadap Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Pasien yang Menjalani Hemodialisis
- Rantung, J. (2019). Gambaran Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 5(2), 177–184. <https://doi.org/10.35974/jsk.v5i2.2195>
- Sardashti, Firous Khaledi & Ghazavi, Zahra. (2018). Pengaruh Terapi Harapan Terhadap Status Mood Penderita Diabetes
- Sinaga, M. R. E., Andriany, M., & Nurrahima, A. (2020). Effect of group-based hope intervention on depression in female inmates. *Belitung Nursing Journal*, 6(4), 116–121. <https://doi.org/10.33546/BNJ.1098>