

**LAPORAN EVIDENCE BASED PRACTICE : INTERVENSI KEPERAWATAN PADA  
LANSIA DENGAN MASALAH DEPRESI**

*Disusun untuk Memenuhi Tugas pada Stase Keperawatan Gerontik  
Program Profesi Ners XLIV*



**Disusun oleh:**

Arjun Anggara	220112220061
Fathi Dieni Hanifah	220112220044
Retyan Rahmi Kuntari	220112220050
Santi Mulyani	220112220067
Andreas Leonando	220112220043
Messayu Fathasari Hernanda	220112220016
Hasna Nurul Naafiah Jamaludin	220112220027
Yuyun Kartika Sari	220112220010

**Dosen Pembimbing:**

Iqbal Pramukti, S.Kep. Ners., MSc, Ph.D

**UNIVERSITAS PADJADJARAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
BANDUNG  
2023**

## ABSTRAK

Depresi pada lansia menjadi masalah mental yang cukup serius jika tidak segera ditangani. Sehingga, tujuan dari analisis studi literatur ini adalah untuk memberikan gambaran terapi/intervensi yang efektif dalam mengatasi permasalahan depresi yang dialami oleh lansia. Metode review yang digunakan adalah *narrative review* menggunakan pendekatan PCC. Pencarian artikel menggunakan dua database yaitu *PubMed* dan *CINAHL Plus*. Kata kunci yang digunakan meliputi *Elderly OR Aged OR Elder OR Geriatric AND Depression AND Nursing Intervention OR Nursing Care*. Dengan kriteria inklusi metode yang digunakan RCT atau Quasi Eksperimental, publikasi 5 tahun dan jumlah sampel (n=30). Hasil menunjukkan terdapat 8 intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia diantaranya, yaitu *multidomain intervention (12 Week)*, *acupressure therapy*, *Precious memories*, *Orientation program based on activity of daily living*, *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*, *Group music interventions*, *Art Therapy*, dan *animal-assisted therapy*. Delapan intervensi tersebut signifikan dapat menurunkan gejala serta menurunkan skor depresi dan dapat membantu lansia untuk beradaptasi.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Depresi pada lansia menjadi isu yang semakin penting seiring dengan peningkatan jumlah populasi lansia di berbagai negara. Depresi didefinisikan sebagai respon emosional maladaptif yang ditandai dengan perasaan sedih dan berduka untuk durasi yang lama (Stuart & Sundeen, 2006). Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang seringkali diabaikan pada lansia. Padahal, depresi pada lansia dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan tepatnya penurunan fungsi fisik, penurunan kepercayaan diri, dan penurunan kualitas hubungan sosial. Depresi pada lansia juga dapat meningkatkan risiko kematian akibat penyakit fisik, termasuk penyakit jantung dan stroke.

Depresi menyerang 10 - 15% lansia 65 tahun keatas yang tinggal di keluarga dan angka depresi meningkat secara drastis pada lansia yang tinggal di institusi, dengan sekitar 50 - 75% penghuni perawatan jangka panjang memiliki gejala depresi ringan sampai sedang. Prevalensi depresi di dunia sekitar 8 - 15% dan hasil survey dari berbagai negara di dunia diperoleh prevalensi rata - rata depresi pada lansia adalah 13,5% dengan perbandingan wanita : pria ialah 14,1 : 8,6 dimana wanita dua kali lebih banyak daripada pria (Hartutik & Nurrohmah, 2021).

Depresi dapat disebabkan oleh kondisi fisik yang timbul akibat faktor genetik, hormon, atau penyakit dan psikologis seperti pandangan negatif akibat pengalaman buruk yang terjadi (Lubis, 2016). Adapun faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya depresi pada lansia antara lain penyakit kronis, kehilangan pasangan hidup atau teman dekat, isolasi sosial, perubahan status keuangan atau pekerjaan, dan gangguan kognitif. Maka dari itu, dalam mengatasi depresi pada lansia, penting untuk mengenali gejala dan faktor risiko yang terkait dengan kondisi ini. Terapinya dapat meliputi terapi obat, terapi perilaku kognitif, dan dukungan sosial. Selain itu, memperkuat hubungan sosial dan menjaga kesehatan fisik dapat membantu mencegah depresi pada lansia.

### **1.2 Tujuan**

Tujuan dari analisis studi literatur ini adalah untuk memberikan gambaran terapi/intervensi yang efektif dalam mengatasi permasalahan depresi yang dialami oleh lansia.

## BAB II

### METODE REVIEW

#### 2.1 Metode

Metode review yang digunakan adalah *narrative review*. *Narrative review* dianggap sesuai dan dapat mempermudah dalam mengumpulkan dan menganalisis data tentang suatu topik tertentu kemudian data tersebut dianalisis secara deskriptif untuk memahami atau menjelaskan topik yang diteliti. Variabel untuk menentukan pencarian artikel diidentifikasi berdasarkan Populasi, Konsep dan Konteks (PCC) seperti pada tabel berikut:

**Tabel 2.1 PCC**

Masalah	
<i>Population</i>	Lansia
<i>Concept</i>	Depresi
<i>Context</i>	Intervensi Keperawatan

#### 2.2 Kata kunci

Kami menggunakan dua *search engine* yakni *PubMed*, dan *CINAHL Plus* dengan kata kunci yang telah diidentifikasi sebagai berikut:

**Tabel 2.2 Kata kunci**

Bahasa Indonesia	Bahasa Inggris
Lansia OR Geriatri	Elderly OR Aged OR Elder OR Geriatric
Depresi	Depression
Intervensi Keperawatan	Nursing Intervention OR Nursing Care

Selain itu, telah ditentukan batasan kriteria seperti jenis dan bahasa publikasi dan periode dalam tinjauan yang tercantum dalam tabel 2.3 kriteria artikel.

**Tabel 2.3 Kriteria artikel**

Kriteria	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Jenis Penelitian	Quasi Experimental, RCT	Scoping Review. Meta Analysis. Kualitatif
Tahun	Artikel tahun 2018-2023	Diluar tahun 2018-2023
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Diluar bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris
Tipe publikasi	Free full text	-

## **BAB III**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **3.1 Hasil**

Dari pencarian literatur yang dilakukan, dipilih sebanyak 8 artikel yang dianggap menjelaskan terkait intervensi pada lansia dengan masalah depresi. Artikel tersebut didapatkan dari berbagai negara dengan sampel diatas 30 responden. Terdapat beragam metode penelitian yang digunakan, yakni metode *Randomized Control Trial (RCT)*. Intervensi keperawatan yang muncul pun sangat beragam namun intervensi yang dianggap menarik. Artikel tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis sesuai dalam tabel 3.1 tabel analisa jurnal.

**Tabel 3.1 Tabel analisa jurnal**

No	Judul Penulis dan Tahun	Tujuan	Populasi dan Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
1.	<p>A 12-week multidomain intervention for late-life depression: a communitybased randomized controlled trial</p> <p>Penulis: Hyun Woong Roh, Chang Hyung Hong, Hyun Kook Lim, Ki Jung Chang, Haena Kim, Na-Rae Kim, Jin Wook Choi, Kang Soo Lee, Sun-Mi Cho, Bumhee Park, Sang Joon Son</p> <p>Tahun: 2020</p>	<p>Untuk menilai efektivitas intervensi multidomain 12 minggu untuk mengurangi gejala depresi pada orang dewasa yang lebih tua dengan gangguan depresi mayor.</p>	<p>Peserta dengan gangguan depresi mayor yang <math>\geq 60</math> tahun. 78 peserta dengan usia rata-rata 74 tahun (74,4% wanita) direkrut.</p>	RCT	<i>multidomain intervention (12 Week)</i>	<p>Intervensi multidomain selama 12 minggu menghasilkan pengurangan gejala depresi yang lebih besar di antara orang tua dengan gangguan depresi mayor daripada rekan mereka yang menerima terapi suportif.</p>
2.	<i>The effectiveness of acupressure in the</i>	<p>Untuk menilai efektivitas klinis</p>	<p>Populasi: orang yang berusia lebih dari 65</p>	RCT	<i>Acupressure therapy</i>	<p>Acupressure bersifat non invasif telah menunjukkan</p>

No	Judul Penulis dan Tahun	Tujuan	Populasi dan Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
	<p><i>management of depressive symptoms and in improving quality of life in older people living in the community: a randomised sham-controlled trial</i></p> <p>Penulis: Molassiotis, Lorna Suen, Claudia Lai, Ben Chan, Karen Hong Yun War, Jenny Tang, Kui-lung To, Cheung-on Leung, Sara Lee, Paul Lee and Wai Tong Chen</p> <p>Tahun: 2020</p>	<p>akupresur dalam pengelolaan depresi pada orang lanjut usia dibandingkan dengan pasien yang menerima akupresur palsu atau perawatan standar saja.</p>	<p>tahun yang memenuhi kriteria inklusi yakni didiagnosis depresi (skor GDS 8 atau lebih tinggi); konsumsi obat anti depresi dengan teratur selama empat minggu terakhir dan menerima perawatan di masyarakat.</p> <p>Sampel: 118 sampel namun hasil data analisis yang diperoleh sebanyak 84 pasien.</p>			<p>hasil yang signifikan dalam menurunkan serta dapat mengelola depresi pada pasien lanjut usia.</p>
3.	<p>Precious memories: a randomized controlled trial on the effects of an</p>	<p>Untuk mengetahui pengaruh dari</p>	<p>Populasi: Lansia yang tinggal di panti sosial dan setuju untuk</p>	RCT	<p>Intervensi “<i>Precious Memories</i>”</p>	<p>Setelah intervensi dilakukan, terdapat perbaikan gejala depresi</p>

No	Judul Penulis dan Tahun	Tujuan	Populasi dan Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
	<p>autobiographical memory intervention delivered by trained volunteers in residential care homes</p> <p>Penulis: Gerben J. Westerhof, Jajanneke Korte, Sander Eshuis, dan Ernst T. Bohlmeijer</p> <p>Tahun: 2018</p>	<p><i>Autobiographical Memory Intervention</i></p> <p>dalam mencegah dan mengurangi gejala depresi pada lansia di panti sosial</p>	<p>berpartisipasi dalam penelitian. Lansia dengan skor MMSE lebih rendah dari 19, gangguan depresi yang parah, risiko bunuh diri, dan mengonsumsi obat antidepresan dalam tiga bulan terakhir tidak dijadikan partisipan dalam penelitian</p> <p>Sampel: 81 lansia</p>		<p>diadaptasi dari intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan pengambilan memori positif yang dikembangkan oleh Serrano et al. (2004).</p> <p>Intervensi terdiri dari lima sesi individual selama 45 menit. Setiap sesi dilakukan per minggu atau setiap dua minggu.</p>	<p>pada lansia.</p>

No	Judul Penulis dan Tahun	Tujuan	Populasi dan Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
4.	<p data-bbox="282 316 676 571"><i>The Effect of Orientation Program based on Activities of Daily Living on Depression, Anxiety, and Stress in the Elderly</i></p> <p data-bbox="282 651 676 794">Penulis: Piadehkouhsar M, Ahmadi F, Fallahi Khoshknab M, Rasekhi AA</p> <p data-bbox="282 874 448 906">Tahun: 2019</p>	<p data-bbox="698 316 920 957">Untuk menganalisis pengaruh <i>Orientation Program based on Activities of Daily Living</i> terhadap depresi, kecemasan, dan stres pada lansia.</p>	<p data-bbox="943 316 1261 1069">Populasi: usia 60 sampai 90 tahun, memiliki minat untuk berpartisipasi dalam penelitian terdaftar di panti jompo, memiliki kemampuan persepsi dan komunikasi, memiliki keterbatasan gerak termasuk kelumpuhan atau istirahat total dan memiliki gangguan kognitif.</p> <p data-bbox="943 1093 1261 1292">Sampel: 65 lansia (33 dalam kelompok kontrol &amp; 32 dalam kelompok intervensi)</p>	RCT	<p data-bbox="1422 316 1666 515"><i>Orientation Program based on Activities of Daily Living</i></p>	<p data-bbox="1688 316 2033 678">Menurut hasil, Program Orientasi berdasarkan Aktivitas Kehidupan Sehari-hari efektif untuk mengatasi depresi, kecemasan, dan stres pada lansia.</p> <p data-bbox="1688 702 2033 1013">Mempertimbangkan ketidakstabilan intervensi pada variabel depresi, studi lebih lanjut dan intervensi jangka panjang direkomendasikan</p>

No	Judul Penulis dan Tahun	Tujuan	Populasi dan Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
5.	<p data-bbox="282 316 676 571"><i>The effect of progressive muscle relaxation on the adaptation of elderly women to depression and old age: a randomised clinical trial</i></p> <p data-bbox="282 647 676 735">Penulis: Ilknur Göksin &amp; Güler Duru Asiret</p> <p data-bbox="282 815 448 842">Tahun: 2021</p>	<p data-bbox="698 316 920 900">untuk mengevaluasi pengaruh latihan relaksasi otot progresif (PMR) pada tingkat depresi wanita lanjut usia dan adaptasinya terhadap usia tua.</p>	<p data-bbox="943 316 1261 512">Sampel terdiri dari 49 wanita lanjut usia (21 intervensi dan 28 kontrol).</p>	<p data-bbox="1283 316 1397 343">RCT</p>	<p data-bbox="1420 316 1666 459"><i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)</p>	<p data-bbox="1688 316 2033 1011">Hasil latihan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) yang dilakukan selama 8 minggu, menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan secara statistik pada rata-rata Skala Depresi Geriatri-15 dan Skala Penilaian Kesulitan Adaptasi antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol (<math>P &lt; 0,05</math>).</p> <p data-bbox="1688 1034 2033 1347">Dapat disimpulkan bahwa senam PMR dapat menurunkan tingkat depresi wanita lanjut usia dan meningkatkan adaptasi mereka terhadap</p>

No	Judul Penulis dan Tahun	Tujuan	Populasi dan Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
						usia lanjut.
6.	<p data-bbox="282 400 676 596"><i>Effects of Group Music Intervention on Depression for Elderly People in Nursing Homes</i></p> <p data-bbox="282 679 676 820">Penulis: Ai-Ling Yu, Shu-Fen Lo, Pei Yu Chen, &amp; Shiou-Fang Lu</p> <p data-bbox="282 903 450 930">Tahun: 2022</p>	<p data-bbox="698 400 922 879">Untuk mengetahui pengaruh intervensi grup musik pada gejala depresi yang dialami oleh lansia di panti jompo</p>	<p data-bbox="945 400 1261 820">Populasi 238 partisipan yang tinggal di panti jompo Sampel: 63 lansia (32 orang dalam kelompok intervensi dan 31 orang dalam kelompok kontrol)</p>	RCT	<i>Group Music Intervention</i>	<p data-bbox="1688 400 2036 1318">Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi musik kelompok dapat secara efektif mengurangi skor depresi pada lansia di panti jompo. Terapi musik kelompok dianggap sebagai metode yang ekonomis dan mudah diberikan untuk mengurangi depresi. Namun, penelitian ini tidak menjelaskan tindak lanjut jangka panjang terkait terapi kelompok musik ini.</p>

No	Judul Penulis dan Tahun	Tujuan	Populasi dan Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
7.	<i>Art therapy as an adjuvant treatment for depression in elderly women: a randomized controlled trial</i> Penulis: Eliana C. Ciasca, Rita C. Ferreira, Carmen L.A. Santana, Orestes V. Forlenza, Glenda D. dos Santos, Paula S. Brum, <sup>3</sup> Paula V. Nune Tahun: 2018	Untuk mengevaluasi apakah terapi seni bermanfaat sebagai pengobatan tambahan untuk depresi pada lansia.	Sampel: 66 partisipan (33 partisipan dalam kelompok kontrol dan 33 partisipan dalam kelompok eksperimen). Saat pelaksanaan data yang dapat dianalisa dari kelompok kontrol sebanyak 25 partisipan dan kelompok eksperimen sebanyak 31 partisipan.	RCT	<i>Art therapy</i> Dilakukan dalam 20 sesi terapi seni mingguan (90 menit/sesi).	Terapi seni sebagai pengobatan tambahan untuk MDD pada lansia dapat meningkatkan depresi dan gejala kecemasan.
8.	Randomized controlled study on the effectiveness of animal-assisted therapy on depression, anxiety, and illness perception in institutionalized	untuk memverifikasi keefektifan terapi bantuan anjing pada depresi dan	pasien berusia 65 tahun ke atas; 17 orang tergabung dalam kelompok <i>treatment/</i> eksperimen dan 14 orang dalam	RCT	<i>animal-assisted therapy</i>  Selama 10 minggu, pasien berpartisipasi	Terapi bantuan anjing telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi pada lansia yang dilembagakan. Peningkatan lisan

No	Judul Penulis dan Tahun	Tujuan	Populasi dan Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
	<p>elderly</p> <p>Penulis: Ambrosi, Charles Zaiontz, Ggiuseppe Peragine, Simona Sarchi</p> <p>Tahun: 2019</p>	<p>kecemasan pada lansia yang dilembagakan.</p>	<p>kelompok kontrol.</p>		<p>dalam sesi 30 menit individu.</p>	<p>interaksi dengan pawang selama penelitian menunjukkan bahwa anjing bertindak sebagai fasilitator interaksi sosial, memunculkan respons emosional yang positif.</p> <p>Terapi bantuan anjing menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam persepsi penyakit kontrol waktu dan pengobatan, menunjukkan potensi peningkatan rasa pemberdayaan terkait pengobatan. Namun, studi lebih lanjut diperlukan.</p>

## 3.2 Pembahasan

### A. Multidomain intervention

*Multidomain intervention* dibuat oleh Roh et al. (2020) untuk menyasiasi kesulitan-kesulitan melakukan terapi psikososial pada lansia, mengingat adanya penurunan fungsi kognitif pada lansia. *Multidomain intervention* dirancang dengan memperhatikan empat poin pendekatan, yaitu aktivitas fisik, diet sehat, aktivitas sosial, dan restrukturisasi kognitif singkat. Roh et al. (2020) menyusun intervensi ini dengan melakukan 4 kali pertemuan dan 12 kali telepon dalam 12 minggu. Hasil dari penelitian Roh et al. (2020) menunjukkan bahwa intervensi multidomain dapat menurunkan gejala depresi pada lansia dengan depresi disorder mayor.

### B. Acupressure therapy

Akupresur adalah teknik komplementer dan alternatif non-invasif yang memiliki karakteristik yang sama dengan akupunktur. Akupresur didefinisikan sebagai stimulasi pada titik akupunktur yang terletak di sepanjang meridian (juga dikenal sebagai "titik akupunktur") menggunakan jari, tangan, buku jari, atau instrumen tumpul untuk memberikan tekanan, yang menyebabkan sensasi nyeri, mati rasa, dan distensi (Beal, 2000). Intervensi pada penelitian Molassiotis et al (2020) dilakukan selama 12 minggu titik akupresur didasarkan pada Traditional Chinese Medicine (TCM) dan bertujuan untuk mengatur sirkulasi qi dan untuk mengembalikan ketidakseimbangan yang ditemukan di tubuh. Teknik akupresur menggunakan ibu jari, dimana terapis menerapkan dan melepaskan tekanan secara perlahan ke masing-masing titik akupresur dan menahan sekitar satu menit di setiap titik. Tanpa memijat area tersebut, terapis menekan dengan kuat dan perlahan pada sudut 90 derajat. Hasil dari intervensi tersebut didapatkan penurunan depresi pada lansia setelah pemberian intervensi pada kelompok akupresur.

### C. Precious Memories therapy

Penelitian yang dilakukan oleh Westerhof et al (2018), menjelaskan bahwa *Precious Memories Therapy* merupakan intervensi yang diadaptasi dari intervensi yang digunakan untuk meningkatkan pengembalian memori positif yang dikembangkan oleh Serrano et al. (2004). Penelitian yang dilakukan oleh Westerhof et al. (2018) menjelaskan bahwa terapi ini dilakukan dalam 5 sesi yang setiap sesinya dilakukan selama 45 menit setiap minggu atau dalam 2 minggu. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan untuk mengingat memori positif sepanjang kehidupan berjumlah 14 pertanyaan diadaptasi dari Haight & Webster (1995).

Sesi pertama dalam terapi ini digunakan terapis untuk berkenalan dengan partisipan dan mengkaji kisah hidup partisipan secara umum. Sesi kedua digunakan untuk mengingat kembali memori positif yang terjadi pada masa kecil yaitu pada saat partisipan berusia 0-12 tahun. Sesi ketiga digunakan untuk mengembalikan memori positif partisipan saat berusia 12-18 tahun atau saat usia remaja. Sesi keempat digunakan untuk mengenang memori positif saat partisipan sudah dewasa atau usia partisipan diatas 18 tahun. Sesi penutup digunakan untuk menceritakan kembali cerita hidup partisipan secara umum termasuk penutupan dari intervensi *precious memories*.

Hasil dari terapi *precious memories* adalah adanya perubahan signifikan pada gejala depresi pada *post intervention*.

#### **D. Orientation Program based on Activities of Daily Living**

Pada penelitian yang dilakukan oleh Piadehkouhsar et al. (2019) mendefinisikan *Orientation Program based on Activities of Daily Living* sebagai program orientasi mengenai aktivitas kehidupan sehari-hari pada lansia yang itemnya disesuaikan dengan *Modified Barthel questionnaire*. Intervensi tersebut dilakukan dalam satu bulan yang dibagi kedalam 3 fase. Fase pertama yaitu fase inagurasi dilakukan untuk memperkenalkan peneliti kepada partisipan, menjelaskan tujuan dilakukannya penelitian ini, serta menjelaskan tahap intervensi yang akan dilakukan. Fase kedua adalah fase implementasi, yaitu fase yang dilakukan sebanyak 6 sesi yang setiap sesinya dilakukan selama satu jam. Pada fase ini peneliti akan menjelaskan secara teori dan mempraktikkan cara melakukan aktivitas sehari-hari kepada lansia secara individual atau kelompok di rumah masing-masing lansia. Selanjutnya fase ketiga, yaitu fase penutup yaitu fase peneliti melakukan evaluasi terhadap tujuan yang telah ditetapkan.

Hasil dari penelitian Piadehkouhsar et al. (2019) adalah adanya penurunan rata-rata nilai depresi pada grup intervensi. Keefektifan intervensi dalam penurunan gejala depresi dinilai tidak stabil. Ketidakstabilan efektifitas penurunan gejala depresi dapat terkait dengan tempat tinggal lansia di panti jompo. Beberapa panti jompo memiliki aturan disiplin waktu sehingga lansia merasa kurang memiliki aktivitas santai. Selain faktor dari tempat tinggal, lama tinggal lansia di panti jompo juga mempengaruhi gejala depresi pada lansia.

#### **E. Progressive Muscle Relaxation (PMR)**

*Progressive Muscle Relaxation* atau relaksasi otot progresif merupakan teknis sistematis yang dilakukan dengan cara memperhatikan aktivitas suatu otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan tegangannya dengan melakukan teknik relaksasi agar seseorang menjadi lebih rileks. Pada penelitian Göks,in & As,iret (2021), relaksasi otot progresif dilakukan tiga kali dalam satu minggu selama delapan minggu. Sebelum relaksasi otot progresif dilakukan, lansia pada kelompok intervensi diminta untuk berbaring sambil melakukan teknik relaksasi nafas dalam, menegangkan setiap otot dari ujung kepala hingga ujung kaki kemudian dirilekskan kembali setelah hitungan kelima. Teknik relaksasi otot progresif dicontohkan oleh peneliti sebelum partisipan melakukannya sendiri dirumah sambil mendengarkan rekaman suara instruksi yang diberikan kepada setiap partisipan.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Göks,in & As,iret (2021) menunjukkan bahwa ada pengaruh positif terhadap adaptasi perempuan terhadap usianya dan tingkat depresinya. Efek relaksan dari terapi relaksasi otot progresif memastikan bahwa sistem parasimpatis diaktifkan sehingga tekanan darah menurun, pernapasan serta detak jantung menurun selama dan setelah teknik relaksasi otot progresif dilakukan. Relaksasi otot progresif dapat menimbulkan efek relaksasi sistematis pada tubuh, mengurangi respon terhadap stres, dan dianggap dapat menurunkan tingkat depresi pada wanita lansia.

## **F. Terapi Musik**

Dalam terapi musik terdapat dua jenis kategori yaitu aktif dan pasif. Pada terapi musik aktif, partisipan secara aktif membuat musik, bernyanyi, dan menari. Sedangkan pada terapi musik pasif, partisipan hanya mendengarkan lagu dan bersantai. Pada penelitian Yu et al. (2022), kelompok intervensi akan menghadiri sesi terapi musik pasif selama 30 menit sebanyak dua kali seminggu selama 10 minggu. Sebelum terapi musik dimulai, peneliti melakukan pengumpulan data mengenai musik kesukaan setiap partisipan serta pengalaman pertunjukan musik sebelumnya. 30 menit setiap sesi digunakan untuk mengenalkan instrumen musik yang digunakan, mendengarkan musik, kemudian berbagi pengalaman selama mendengarkan musik. Pada penelitian Yu et al. (2022), gejala depresi pada lansia di kelompok intervensi menurun.

## **G. Art Therapy**

Fungsi terapeutik dari seni terkait dengan konkretisasi pikiran, perasaan, keinginan, dan fakta kehidupan menggunakan sumber daya ekspresif. *Art therapy* dapat menggerakkan aspek pikiran manusia berupa kognitif, sistem sensorimotor, emosi, dan intuisi. *Art therapy* tidak hanya memperhatikan produk akhir seni yang dibuat, namun proses kreatif dan hubungan seniman dan seni yang dihasilkan. Pada penelitiannya, Eliana et al. (2018) melakukan terapi sebanyak 20 sesi yang setiap sesinya berlangsung hingga 90 menit. Setiap sesi dibagi menjadi empat bagian, bagian pertama partisipan masuk ke ruangan dan bersiap untuk bekerja. Bagian kedua merupakan bagian relaksasi dan imajinasi terbimbing dimana terapis seni meminta partisipan untuk berpisah dengan pikiran sehari-hari dan bernapas secara pelan dan tenang. Bagian ketiga adalah output artistik, disini partisipan diminta untuk membuat kesenian menggunakan alat dan bahan yang disediakan dengan tema yang sudah ditentukan dengan teknik melukis, menggambar, pemodelan menggunakan tanah liat, menenun, serta kolase. Bagian terakhir dari setiap sesi adalah partisipan diminta untuk menjelaskan refleksi dan perasaan yang timbul selama aktivitas *art therapy* dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Eliana et al. (2018) mengatakan bahwa *art therapy* dapat menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kemampuan kognitif lansia.

## **H. Animal-Assisted Therapy**

*Animal-Assisted Therapy* (AAT) juga dikenal sebagai *pet therapy* dapat mengaktifkan sirkuit kognitif dan saluran komunikasi, memunculkan pemikiran dan pola memori yang cenderung diam, belum dijelajahi, dan tidak disadari. Penelitian yang dilakukan oleh Amborsi et al. (2018) menggunakan anjing sebagai katalisator, fasilitator, dan motivator perhatian sosial dalam intervensi. Terapi ini dilakukan sebanyak satu sesi selama 30 menit dalam satu minggu selama 10 minggu. Dalam setiap sesi, peserta terdiri atas seorang pasien, seekor anjing, seorang pelatih anjing, dan seorang observer. Setelah sesi ke-3, 6, dan 9, partisipan akan diminta untuk mengisi kuesioner singkat mengenai kondisi emosional yang menggunakan 5 poin skala Likert dan keinginan untuk melihat anjing pada sesi selanjutnya. Hasil penelitian Amborsi et al. (2018) menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada skor *Geriatric Depression Scale*.

## **BAB IV**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **4.1. Simpulan**

Tinjauan literatur ini memberikan gambaran intervensi untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia, ditemukan 8 intervensi yang dapat digunakan, yaitu *multidomain intervention (12 Week)*, *acupressure therapy*, *Precious memories*, *Orientation program based on activity of daily living*, *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*, *Group music interventions*, *Art Therapy*, dan *animal-assisted therapy*. Delapan intervensi tersebut signifikan dapat menurunkan gejala serta menurunkan skor depresi dan dapat membantu lansia untuk beradaptasi. Secara keseluruhan, intervensi yang dilakukan sederhana, layak, dan hemat biaya, serta non-farmakologi untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia. Intervensi ini juga dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Intervensi lainnya juga dapat meningkatkan menurunkan tingkat kecemasan, dan masalah psikologis lainnya yang dihadapi oleh lansia.

#### **4.2. Saran**

Terdapat penelitian dengan jumlah populasi lebih banyak dan membuat SOP sesuai intervensi yang direkomendasikan. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan tinjauan secara sistematis terhadap intervensi lainnya yang dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambrosi, C., Zaiontz, C., Peragine, G., Sarchi, S., & Bona, F. (2019). Randomized controlled study on the effectiveness of animal-assisted therapy on depression, anxiety, and illness perception in institutionalized elderly. *Psychogeriatrics, 19*(1), 55–64. <https://doi.org/10.1111/psyg.12367>
- Beal M. W. (2000). Acupuncture and oriental body work: traditional and modern biomedical concepts in holistic care--conceptual frameworks and biomedical developments. *Holistic nursing practice, 15*(1), 78–87. <https://doi.org/10.1097/00004650-200010000-00010>
- Ciasca, E. C., Ferreira, R. C., Santana, C. L. A., Forlenza, O. V., Dos Santos, G. D., Brum, P. S., & Nunes, P. V. (2018). Art therapy as an adjuvant treatment for depression in elderly women: A randomized controlled trial. *Revista Brasileira de Psiquiatria, 40*(3), 256–263. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2250>
- CDC (2022). Depression is Not a Normal Part of Growing Older. [https://www.cdc.gov/aging/depression/index.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Faging%2Fmentalhealth%2Fdepression.htm](https://www.cdc.gov/aging/depression/index.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Faging%2Fmentalhealth%2Fdepression.htm)
- Gökşin, İ., & Aşiret, G. D. (2021). The effect of progressive muscle relaxation on the adaptation of elderly women to depression and old age: a randomized clinical trial. *Psychogeriatrics, 21*(3), 333–341. <https://doi.org/10.1111/psyg.12673>
- Hartutik, S., & Nurrohmah, A. (2021). Gambaran Tingkat Depresi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas, 4*(1), 6–18. <https://doi.org/10.32584/jikk.v4i1.911>
- Lubis, N. L. (2016). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: KENCANA.
- Molassiotis, A., Suen, L., Lai, C., Chan, B., Wat, K. H. Y., Tang, J., To, K. lung, Leung, C. on, Lee, S., Lee, P., & Chien, W. T. (2020). The effectiveness of acupressure in the management of depressive symptoms and in improving quality of life in older people living in the community: a randomized sham-controlled trial. *Aging and Mental Health, 24*(6), 1001–1009. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1584789>

- Piade Kouhsar Acid, M., Ahmadi, F., Khoshknab, M. F., & Rasekhi, A. A. (2019). The effect of orientation program based on activities of daily living on depression, anxiety, and stress in the elderly. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 7(3), 170–180. <https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2019.44992>
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart (1st ed.)*. Singapura: Elsevier.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa (5th ed.)*. Jakarta: EGC.
- Underwood, M., Lamb, S. E., Eldridge, S., Sheehan, B., Slowther, A. M., Spencer, A., Thorogood, M., Atherton, N., Bremner, S. A., Devine, A., Diaz-Ordaz, K., Ellard, D. R., Potter, R., Spanjers, K., & Taylor, S. J. C. (2013). Exercise for depression in elderly residents of care homes: A cluster-randomized controlled trial. *The Lancet*, 382(9886), 41–49. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60649-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60649-2)
- Vaudreuil, R., Biondo, J., & Bradt, J. (2020). Music therapy with active-duty service members: Group protocol description and secondary analysis of protocol evaluations. *Music Therapy Perspectives*, 38(2), 167–177. <https://doi.org/10.1093/mtp/miaa006>
- Westerhof, G. J., Korte, J., Eshuis, S., & Bohlmeijer, E. T. (2018). Precious memories: a randomized controlled trial on the effects of an autobiographical memory intervention delivered by trained volunteers in residential care homes. *Aging and Mental Health*, 22(11), 1494–1501. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1376311>
- Yu, A. L., Lo, S. F., Chen, P. Y., & Lu, S. F. (2022). Effects of Group Music Intervention on Depression for Elderly People in Nursing Homes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159291>

## LAMPIRAN

### Komponen pengantar protokol terapi musik oleh Vaudreuil, Biondo, & Bradt, (2020) yang diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia

<b>Rangkaian Intervensi</b>	<b>Waktu</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Tujuan / goals</b>
Membangun hubungan dalam sesi perkenalan kelompok (check-in)	20 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penjelasan singkat tentang terapi musik</li> <li>2. Ikhtisar integrasi terapi musik ke dalam model perawatan klinis</li> <li>3. Sumber daya (selebaran, aplikasi)</li> <li>4. Ekspektasi partisipasi kelompok</li> <li>5. Proses check-in grup yang dirancang untuk berbagi informasi terkait musik dengan grup</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membangun hubungan awal antara terapis musik dan peserta</li> <li>2. Mendukung pembangunan hubungan dan kohesi kelompok antara anggota layanan melalui berbagi informasi</li> <li>3. Mengaktifkan daya ingat dan memori</li> <li>4. Memulai koneksi ke pengalaman musik masa lalu atau sekarang</li> <li>5. Memberikan peluang inovatif untuk penetapan tujuan lebih lanjut</li> </ol>
Mendengarkan musik secara aktif	25 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diafragma/ teknik pernapasan dalam</li> <li>2. Latihan grounding</li> <li>3. Entrainment respon somatik terhadap musik</li> <li>4. Mendengarkan secara intens untuk mengidentifikasi preferensi suara</li> <li>5. Memproses asosiasi fisiologis dan/atau psikologis terhadap</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menginduksi respons relaksasi melalui pernapasan diafragma dan latihan somatik terhadap musik.</li> <li>2. Mempromosikan koneksi pikiran/tubuh</li> <li>3. Memodulasi dan mengatur struktur otak limbik dan paralimbik melalui teknik mendengarkan musik</li> </ol>

		suara yang berkaitan dengan pengalaman hidup	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Mengatur respon fisiologis</li> <li>5. Mengidentifikasi preferensi pendengaran (suara dan musik yang menyenangkan/ tidak menyenangkan)</li> </ol>
Drum grup	25 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperkenalkan aspek teknis bermain drum tangan</li> <li>2. Memfasilitasi fokus, berkelanjutan, selektif, dan terbagi/bergantian melalui memainkan ritme dasar yang semakin kompleks</li> <li>3. Memfasilitasi isyarat melalui mnemonik musik dan memperkenalkan penggunaan titik fokus (visual, auditori)</li> <li>4. Keterlibatan dalam improvisasi ritmis</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan toleransi terhadap sinyal pendengaran</li> <li>2. Memfasilitasi variasi level</li> <li>3. Mendorong ekspresi emosional melalui kelompok</li> <li>4. Engagement, penampilan musik, dan improvisasi</li> <li>5. Meningkatkan integrasi sosial dengan menciptakan musik sebagai sebuah tim</li> <li>6. Memperkuat tujuan dari intervensi sebelumnya</li> </ol>
Pemrosesan grup/check-out	20 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbagi umpan balik tentang pengalaman musik yang berbeda</li> <li>2. Respon proses terhadap intervensi terapi musik</li> <li>3. Menyelesaikan evaluasi pasca-sesi dengan mengisi formulir</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengidentifikasi keterampilan atau teknik untuk penggunaan/pengelolaan diri</li> <li>2. Pemrosesan kelompok terakhir dan penutupan sesi</li> <li>3. Evaluasi hasil membantu dalam perencanaan perawatan</li> </ol>

Beberapa video prosedur terapi yang dapat dilakukan yakni sebagai berikut:

<b>Jenis Terapi</b>	<b>Link Video</b>
<b>Terapi musik</b>	<a href="https://youtu.be/FExV14QiuFk">https://youtu.be/FExV14QiuFk</a> <a href="https://youtu.be/5GuQE3B_Ljg">https://youtu.be/5GuQE3B_Ljg</a>
<b>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</b>	<a href="https://youtu.be/kdLTOurs2IA">https://youtu.be/kdLTOurs2IA</a> <a href="https://youtu.be/ihO02wUzgkc">https://youtu.be/ihO02wUzgkc</a>
<b>Art therapy</b>	<a href="https://youtu.be/n8zlBJDZanc">https://youtu.be/n8zlBJDZanc</a>