

EFEKTIVITAS INTERVENSI DEPRESI PADA LANSIA: *SYSTEMATIC REVIEW*

Mei Rianita Elfrida Sinaga

Bethesda Yakkum, Jln. Johar Nurhadi No.6, Kotabaru, Kec. Gondokusuman, Yogyakarta, Indonesia 55224
mei@stikesbethesda.ac.id

ABSTRAK

Meningkatnya usia harapan hidup di Indonesia berdampak pada semakin besarnya perhatian pada populasi lansia. Depresi menjadi salah satu masalah kesehatan lansia di dunia. Penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic review* bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih tentang efektivitas intervensi terhadap depresi pada lansia. Metode *systematic review* dilakukan dengan mencari literatur-literatur yang terkait dengan tema yang diambil yaitu “*intervention*”, “*depression*”, “*elderly*”. Pencarian literatur menggunakan *Scient Direct*, *PubMed*, dan *Google Scholar*, dari tahun 2017-2020, sehingga didapatkan 18 artikel *eligible*. Kualitas artikel dievaluasi menggunakan *CASP checklist*. Hasil artikel yang didapat berasal dari beberapa negara termasuk Indonesia. Intervensi ini dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori, pertama terapi fisik/*exercise*, terapi psikologis, dan terapi spiritual untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia di berbagai setting seperti di panti jompo, di lembaga pemasyarakatan, maupun komunitas umum lainnya termasuk kunjungan rumah, menggunakan pendekatan individu maupun kelompok. Tinjauan ini membantu menginformasikan beberapa intervensi yang dapat dilakukan pada lansia, dapat menghemat biaya, layak dan mudah dilakukan, dan efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia, serta dapat meningkatkan kualitas hidup, mengatasi masalah psikologis lainnya.

Kata kunci: depresi; intervensi; lanjut usia

THE EFFECTIVENESS OF THE INTERVENTION DEPRESSION IN THE ELDERLY: A SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT

The increasing life expectancy in Indonesia has an impact on the amount of attention on the elderly population. Depression is becoming one of the health problems of elderly people in the world. This research approach using systematic review aims to gain a greater understanding about the effectiveness of interventions against depression in the elderly. Methods a systematic review was conducted by searching the literature related to the theme taken, namely “intervention”, “depression”, “elderly”. Literature search using Scient Direct, PubMed, and Google Scholar, from the years 2017-2020, so that the obtained 18 articles eligible. Article quality was evaluated using the CASP checklist The results of the articles obtained came from several countries including Indonesia. These interventions can be grouped into three categories, the first physical therapy/exercise, psychological therapies, and spiritual therapies to lower the level of depression in the elderly in a variety of settings such as in nursing homes, in correctional institutions, and the general community, including home visits, using an individual approach or group. This review helped inform some of the interventions that can be performed on the elderly, it can save the cost, feasible and easy to do, and effective to reduce the level of depression in the elderly, and can improve the quality of life, overcome other psychological problems.

Keywords: depression; elderly; intervention

PENDAHULUAN

Jumlah lansia menentukan keberhasilan kualitas pelayanan kesehatan. Keberadaan lansia seperti dua mata pisau, memberi dampak positif dan negatif sekaligus, berdampak positif apabila lansia tersebut dalam keadaan sehat, aktif dan produktif, dan berdampak negatif apabila besarnya jumlah penduduk lansia menjadi beban dikarenakan adanya masalah penurunan kesehatan yang

berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan/penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah terhadap lansia (Kemenkes, 2017).

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah lansia yang tinggi. Data dari BPS (2019) menunjukkan bahwa jumlah lansia di Indonesia sekitar 25,64 juta (9,6%).

Berdasarkan data yang dilaporkan oleh WHO dan CDC, angka kematian pada kelompok umur 60-69 tahun sebesar 4% dan jumlah ini terus meningkat menjadi 8-15% pada kelompok usia >70 tahun. Kematian paling banyak dilaporkan pada kelompok usia >80 tahun dengan persentase mencapai 21,9% (Kemenkes Republik Indonesia, 2020). Jumlah lansia mengalami peningkatan pada setiap tahunnya. Pada tahun 2050 diprediksi jumlah lansia di seluruh dunia sebanyak 2 miliar (World Health Organization, 2018).

Lansia merupakan salah satu kelompok rentan (Kiik, Sahar, & Permatasari, 2018). Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia dan adanya masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga lansia rentan terkena infeksi penyakit menular (Infodatin, 2016). Lansia juga kerap mengalami masalah sosial, berupa keterasingan dari masyarakat karena penurunan fungsi fisik yang dialami, misalnya berkurangnya kepekaan pendengaran, maupun cara bicara yang kadang sudah tidak dapat dimengerti (Azizah, 2011). Lansia sangat rentan mengalami perubahan kepribadian, perubahan peran dan perubahan minat berkaitan dengan usia pensiun, kehilangan pasangan (Stanley, Mickey, & Patricia Gauntlett Beare, 2007).

Depresi merupakan salah satu penyakit mental yang paling sering terjadi pada lansia, urutan keempat penyakit di dunia sebagai penyebab cacatan. Keadaan dimana seseorang merasakan kehilangan antusias akan kegiatan yang sering dilakukan melebihi batas waktu 14 hari berturut-turut dapat dikatakan sebagai gejala awal dari depresi (Vahia, 2013). Diperkirakan pada tahun 2020, depresi akan meningkat dan bisa saja menduduki peringkat kedua dalam masalah kesehatan dunia.(WHO, 2017). Depresi pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kehilangan pasangan, penyakit fisik kronis, penggunaan beberapa obat, adanya stresor psikologis.(Varma, 2012) Depresi dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk dapat berfungsi secara optimal dan

mengakibatkan risiko bunuh diri.(WHO, 2017). Hal ini juga didukung dengan beberapa hasil penelitian yang mengatakan bahwa 33,3% lansia mengalami depresi dengan 23,3% depresi tingkat ringan dan 10% lansia mengalami depresi tingkat berat (Mutiar, Rinita, & Purnama, 2019). Tetapi penelitian lainnya mengatakan bahwa sebagian besar tingkat depresi lansia dalam batas normal sebesar 46,9% dikarenakan lansia tersebut mendapat dukungan yang baik dari keluarga (Livana, Susanti, Darwati, & Anggraeni, 2018).

Perubahan psikososial lansia akibat depresi sangat merugikan bagi kesehatan lansia baik bagi kesehatan fisik maupun kesehatan mental (Putra, 2014). Masalah depresi pada lansia memerlukan penanganan yang serius karena dapat berdampak luas pada kesehatan dan kehidupannya. Depresi pada lansia akan mempengaruhi aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia (de Oliveira, Souza, Rodrigues, Fett, & Piva, 2019). Lansia yang mengalami depresi dapat menimbulkan perubahan secara fisik, pemikiran, perasaan, dan perilaku sehingga lansia tersebut cenderung memiliki kualitas hidup rendah (Utami, Liza, & Ashal, 2018). Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengatasi masalah depresi pada lansia. Tujuan dari penelitian dengan menggunakan pendekatan *systematic review* ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih tentang intervensi terhadap depresi pada lansia.

METODE

Studi ini dilakukan menggunakan panduan standarisasi dalam menyusun *systematic review* “*Centre for Reviews and Dissemination 4th report and the Cochrane Collaboration Handbook*” (Centre for Reviews and Dissemination, 2008; J. Higgins, 2008). Penelitian ini dilakukan menggunakan metode *systematic review*, dengan mencari literatur-literatur yang terkait dengan tema yang diambil. Pencarian literatur diambil dari *Science Direct*, *PubMed*, dan *Google Scholar*. Kata kunci yang dimasukkan dalam pencarian artikel ini antara lain “*intervention*”, “*depression*”, “*elderly*”. Pencarian pertama dengan kata kunci terdapat 39.008 artikel

terkait. Lalu pencarian dibatasi rentang tahun 2017-2020 mendapat hasil 37.358 artikel, pembatasan dilakukan untuk menjaga keterkinian penulis berdasarkan hasil penelitian terbaru. Setelah membaca artikel yang didapat, peneliti membagi dalam 2 kriteria yaitu inklusi dan eksklusi sehingga diperoleh artikel *eligible*. Kriteria inklusi yaitu peneliti mengambil yang original artikel menggunakan metode *systematic review*, RCT, dan *quasy experiment* mendapat hasil 6.035 artikel, yang membahas spesifik terkait depresi pada lansia dan tidak disertai penyakit penyerta lainnya mendapat 101 artikel. Sedangkan kriteria eksklusi adalah artikel yang

duplikasi dan intervensi non-farmakologis. Dari semua pencarian literatur didapat 39.008 artikel lalu dieklusi sebanyak 38.907 artikel dan tersisa 101 yang inklusi. Kemudian peneliti melakukan pencarian artikel yang duplikasi sebanyak 81 artikel, dan ada 2 artikel non-farmakologi sehingga ada sebanyak 18 artikel yang sesuai. Kualitas studi dilakukan menggunakan *CASP checklist* (Critical Appraisal Skills Programme, 2018).

HASIL

Hasil abstraksi data disajikan dalam Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1.
Abstraksi Data

Peneliti, tahun	Negara	Subjek	Tujuan	Metode	Hasil
(Miller et al., 2020)	Australia	Lansia > 65 tahun	Untuk membandingkan keefektifan pemberian <i>arms therapy</i> menggunakan 3 tipe latihan (<i>resistance, aerobic, and mind-body exercises</i>) terhadap depresi lansia.	<i>Randomise d Controlled Trial</i> (RCT)	Terdapat 15 artikel yang sesuai dan terdiri dari 596 lansia (321 kelompok intervensi dan 275 kontrol). Dibandingkan dengan kelompok kontrol, latihan <i>mind-body</i> menunjukkan peningkatan gejala depresi terbesar diikuti dengan latihan <i>aerobic</i> , dan latihan <i>resistance</i> . Tetapi secara statistik tidak ada perbedaan signifikan antara 3 jenis latihan <i>mind-body, aerobic, dan resistance</i> .
(Casañas et al., 2019)	Spanyol	Lansia > 50 tahun, skor BDI-II > 12 artinya mengalami depresi ringan.	Untuk mengevaluasi efektivitas dari intervensi berdasarkan program psikoedukasi untuk meningkatkan respon pasien dengan depresi, dan untuk menilai efektivitas biaya dari intervensi, dampaknya pada peningkatan kontrol patologi fisik dan kualitas hidup, dan kelayakan intervensi	<i>Randomise d Controlled Trial</i> (RCT)	Terdapat 504 lansia (252 kelompok intervensi dan 252 kontrol), yang berasal dari 25 puskesmas. Kelompok intervensi diberikan intervensi psikoedukasi sebanyak 12 sesi, masing-masing sesi selama 90 menit, dilakukan seminggu sekali, dipimpin oleh dua perawat primer. Sesi terdiri dari pendidikan kesehatan mengenai penyakit fisik kronis dan gejala depresi.
(P rames	Indonesia	Lansia ≥60 tahun, nilai	Menginvestigasi efek intervensi	<i>Quasy-experiment</i>	Terdapat 60 lansia (30 lansia pada kelompok intervensi, 30 lansia

Peneliti, tahun	Negara	Subjek	Tujuan	Metode	Hasil
ona & Tanee panic hskul, 2018)		GDS 5-11 (memiliki nilai depresi ringan sampai sedang	religius pada depresi dan kualitas hidup lansia Indonesia di panti jompo	<i>al study</i>	kelompok kontrol). Kelompok intervensi diberikan 36 sesi untuk mendengar Al qur'an resital dan 3 sesi menghadiri upacara keagamaan oleh tokoh agama, sedangkan kelompok kontrol diberi terapi seperti biasanya. Intervensi religius menunjukkan penurunan gejala depresi dan peningkatan kualitas hidup lebih besar pada kelompok intervensi dibanding kontrol. Intervensi ini dilakukan selama 12 minggu, mendengar Al qur'an resital dijadwalkan 3 kali seminggu, membutuhkan waktu 20-25 menit per sesi
(Tarugu et al., 2019)	India	Lansia yang tinggal di panti jompo, tidak mengalami masalah pada visual, pendengara, dan fisik lainnya yang dapat mengganggu partisipasi dalam mengikuti terapi.	Menentukan efek terapi <i>reminiscence</i> dalam menurunkan tingkat kesepian, gejala depresi dan cemas pada populasi lansia	<i>Quasy-experimenta l study</i>	Terdapat 27 responden dalam penelitian ini. Secara statistik tidak ditemukan perubahan yang signifikan, tetapi gejala depresi berkurang dapat dilihat dari skor termasuk gejala cemas. Masih diperlukan eksplorasi lebih lanjut tentang efek jangka panjang program ini, kelayakan, dan efektifitas biaya.
(Zhao, Ma, Wu, Chi, & Bai, 2018)	China	Lansia > 60 tahun, terdiagnosa depresi dengan DSM-IV	Mengevaluasi keefektifan terapi cahaya pada lansia dengan depresi	<i>Systematic review and Meta-analysis</i>	Terdapat 6 studi untuk analisis akhir yang <i>eligible</i> . Terapi cahaya biru muda terang memiliki efek positif terhadap penurunan depresi pada lansia, yang dapat meningkatkan melatonin sehingga efisiensi tidur meningkat. Intervensi ini aman, nyaman, dan non-invasif.
(Sollami, Gianferrari Alfieri, Artioli, & Taffurelli, 2017)	Italia	Lansia > 60 tahun, menetap lebih dari 2 bulan di panti jompo, tertarik berinteraksi dengan anjing.	Memverifikasi efektivitas terapi hewan peliharaan dalam meningkatkan kesejahteraan lansia yang tinggal di panti jompo. Untuk melakukan penilaian kesejahteraan dengan mengukur kecemasan, depresi, apatis, kesepian, dan kualitas hidup.	<i>Quasy-experiment al study</i>	Intervensi ini menggunakan hewan peliharaan yaitu anjing, dilakukan selama 16 pertemuan, 2 kali seminggu, satu jam setiap sesi. Tahapan intervensi berkenalan dengan hewan peliharaan dan operator, aktivitas merawat hewan peliharaan, berinteraksi menggunakan metode yang benar dengan hewan peliharaan, dan menguraikan ulang pengalaman yang dialami bersama hewan peliharaan. Terapi ini memberi dampak emosional dan sosial bagi lansia dan anggota keluarga termasuk tenaga kesehatan sehingga berpengaruh pada kesejahteraan lansia termasuk masalah depresi yang dialami.
(Roh et al., 2020)	Republic of Korea	Lansia ≥60 tahun, tidak terdiagnosa non-	Menilai efficacy dari intervensi multidomain	<i>Randomise d Controlled</i>	Terdapat 78 lansia dengan depresi. Total skor depresi yang dinilai menggunakan MADRS (Montgomery

Peneliti, tahun	Negara	Subjek	Tujuan	Metode	Hasil
		psikotik, skor depresi menggunakan skala MADRS lebih dari 17	dalam mengurangi gejala depresi pada lansia	<i>Trial (RCT)</i>	Asberg Depression Rating Score) lebih berkurang setelah diberikan intervensi multidomain dibanding terapi suportif selama 12 minggu. Intervensi multidomain yang dimaksud adalah aktivitas fisik, diet sehat, aktivitas sosial, dan restrukturisasi kognitif singkat, yang dilakukan melalui kunjungan rumah dan telepon selama 12 minggu.
(Musavi, Moham madian, & Moham madinez had, 2017)	Iran	Lansia perempuan usia > 60 tahun, tinggal di panti jompo paling tidak 6 bulan, tidak sedang menjalani pengobatan yang dapat mempengaruhi kemampuan mnental, ingatan atau pikiran.	Menentukan dampak dari terapi grup <i>integrative reminiscence</i> terhadap kesehatan mental lansia yang tinggal di panti Jompo.	<i>Quasy-experiment al study</i>	Intervensi ini dilakukan selama 10 sesi, dua kali seminggu selama 60-90 menit per sesi. Intervensi ini berfokus pada penerimaan masa lalu seseorang, sikap terhadap kehidupan masa lalu seseorang, memiliki pandangan berharga dan memuaskan terhadap masa lalu, menemukan makna dalam hidup, menerima peristiwa masa lalu dan bisa beradaptasi terus menerus antara masa lalu dengan kehidupan saat ini. Terapi grup <i>integrative reminiscence</i> secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental dan dimensi fisik, kegelisahan dan insomnia, fungsi sosial dan depresi. Selain itu, intervensi ini dapat juga meningkatkan kepercayaan dan kepuasan hidup lansia.
(Sedaghat Ghotbaba di & Haji Alizadeh, 2018)	Iran	Lansia yang tinggal di panti jompo, memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian, sedikit menerima layanan konseling, sedikit ketergantungan substansi dan masalah psikologis.	Menyelidiki keefektifan <i>spiritual-religious psychotherapy</i> terhadap distres mental lansia yang ada di panti jompo.	<i>Quasy-experiment al study</i>	Terdapat 28 lansia (15 pada kelompok intervensi dan 13 pada kontrol). Intervensi ini dilakukan dalam 8 sesi, membutuhkan 2 jam untuk setiap sesi, dan dilakukan 1 sesi per minggu. Psikoterapi Spiritual dapat berfungsi sebagai pendekatan yang efektif untuk meningkatkan tekanan mental yaitu depresi, kecemasan dan stres pada lansia.
(Jing et al., 2018)	China	Lansia usia > 60 tahun, lansia yang tinggal di rumah sekali seminggu . atau kurang lebih kurang dari 6 bulan, tidak menerima pelatihan Baduanjin sebelumnya atau intervensi CBT, dan secara	Menyelidiki keefektifan Baduanjin dikombinasikan dengan terapi perilaku kognitif (CBT) pada kebugaran fisik dan kesehatan psikologis pada lansia <i>housebound</i> .	<i>Randomised Controlled Trial (RCT)</i>	Terdapat 120 lansia yang dibagi menjadi 3 kelompok intervensi yaitu pelatihan Baduanjin, pelatihan Baduanjin dikombinasi dengan CBT, dan CBT. Intervensi dilakukan dengan kunjungan rumah lebih dari 6 bulan. Lansia menerima intervensi setiap 15 hari dalam 3 bulan pertama dengan total 6 kali. Setiap kunjungan berlangsung 1-1,5 jam. Setelah 3 bulan, intervensi diatur bulanan sehingga totalnya 3 kali. Selama bulan pertama intervensi, lansia menerima dorongan setiap minggunya untuk

Peneliti, tahun	Negara	Subjek	Tujuan	Metode	Hasil
		sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini dan menandatangani formulir persetujuan informasi.			melanjutkan pelatihan Baduanjin atau CBT atau keduanya. Pada 3 bulan dan 6 bulan intervensi, dilakukan evaluasi terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan kualitas hidup lansia. Kondisi fisik dan psikologis lansia <i>housebound</i> meningkat secara signifikan setelah diberikan pelatihan Baduanjin dikombinasikan dengan CBT. Efek gabungan intervensi lebih besar bila dibandingkan dengan CBT atau Baduanjin saja. Terapi ini sangat ekonomis, sederhana dan mudah dilakukan.
(Juniarni, Lindayani, Nurdina, & Hendra, 2020)	Indonesia	Lansia minimal usia 60 tahun, tidak ada cacat mental, skor GDS minimal 8, tidak menerima perawatan yang mempengaruhi memori, atau pikiran, tidak menunjukkan gangguan kognitif.	Untuk mengetahui efektifitas terapi <i>reminiscence</i> terhadap tingkat depresi pada lansia.	<i>Systematic review</i>	Terdapat 5 artikel yang <i>eligible</i> . Terapi ini dilakukan 10 sesi dengan setiap pertemuan terdiri dari 2 sesi, setiap sesi dilakukan selama 60 menit. Pemberian terapi <i>reminiscence</i> mempunyai pengaruh untuk mengurangi tingkat depresi pada lansia dan terapi ini tidak memiliki efek samping dibandingkan dengan terapi farmakologi. Terapi ini mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya.
(Ambrosi, Zaiontz, Peragine, Sarchi, & Bona, 2018)	Italia	Lansia usia 65-90 tahun, sudah tinggal di panti jompo setidaknya 2 bulan, dapat berinteraksi dengan anjing dan tidak ada alergi dengan hewan, skor MMSE > 19, skor GDS > 5.	Untuk memverifikasi efektivitas terapi anjing sebagai fasilitator terhadap depresi dan kecemasan lansia di panti jompo.	<i>Randomised Controlled Trial (RCT)</i>	Terdapat 17 subjek pada kelompok intervensi dan 14 subjek pada kelompok kontrol. Intervensi ini dilakukan secara individu, selama 10 minggu, berlangsung 30 menit setiap sesi. Terapi ini menggunakan anjing sebagai fasilitator terbukti efektif untuk mengurangi gejala depresi pada lansia di panti jompo. Peningkatan interaksi verbal dan reaksi emosional yang positif. Terapi menggunakan anjing sebagai fasilitator menunjukkan hasil menjanjikan pada persepsi penyakit, alur waktu dan kontrol pengobatan, menunjukkan adanya peningkatan potensi terkait pemberdayaan.
(Chobe, Chobe, Metri, Patra, & R, 2020)	India	Lansia laki-laki atau perempuan, usia 55-95 tahun	Untuk mengevaluasi efek bermanfaat dari yoga dalam meningkatkan kognitif dan kesehatan mental lansia.	<i>Systematic review</i>	Terapi ini dapat dilakukan bervariasi 4 dan 24 minggu, dengan frekuensi sekali seminggu, durasi waktu 12-90 menit setiap sesinya. Terdapat 13 artikel <i>eligible</i> dan didapatkan kesimpulan bahwa yoga berpengaruh pada perhatian, fungsi eksekutif di antara variabel kognitif, dan depresi sebagai parameter kesehatan mental lansia.
(Ciasca et al., 2018)	Brazil	Lansia perempuan usia > 60 tahun,	Untuk mengevaluasi manfaat terapi	<i>Randomised Controlled</i>	Terdapat 25 partisipan dalam kelompok kontrol dan 31 partisipan dalam kelompok intervensi. Kelompok

Peneliti, tahun	Negara	Subjek	Tujuan	Metode	Hasil
		dapat membaca dan menulis, terdiagnosa depresi seumur hidup,	seni pada perawatan depresi lansia.	<i>Trial (RCT)</i>	intervensi diberikan 20 minggu sesi terapi seni dengan durasi waktu 90 menit setiap sesinya, dan kelompok kontrol tidak diberikan terapi apapun. Terapi ini dibagi menjadi 4 bagian besar yaitu, <i>welcome</i> , relaksasi dan <i>guided imagery</i> , pertunjukan artistik, verbalisasi. Rata-rata relaksasi dan <i>guided imagery</i> berlangsung 7 menit, pertunjukan artistik 60 menit, dan verbalisasi 15-20 menit. Terapi seni sebagai perawatan bagi lansia dengan masalah depresi dapat meningkatkan depresif dan gejala kecemasan.
(Rokaya, Kusnandar, & Putri, 2019)	Indonesia	Lansia usia 60 tahun	Untuk mengetahui pengaruh terapi <i>reminiscence</i> terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia.	<i>Quasy-experimental study</i>	Responden dalam penelitian ini berjumlah 29. Terdapat pengaruh yang signifikan terapi <i>reminiscence</i> terhadap penurunan tingkat depresi lansia di panti jompo.
(Gill, Cant, Lam, Cooper, & Lou, 2020)	Hongkong	Lansia > 60 tahun	Untuk mengevaluasi bukti penggunaan terapi depresi non-farmakologi pada lansia.	<i>Systematic review & Meta-analysis</i>	Terdapat 15 artikel yang <i>eligible</i> . Disimpulkan ada 2 kategori intervensi untuk depresi pada lansia yaitu, psikoterapi (<i>Reminiscence</i> dan <i>Life Story</i>) menunjukkan efek positif. Terapi latihan, Qigong dan Tai Chi sangat efektif dan memiliki efek yang signifikan pada depresi lansia.
(Ramana than, Bhavana ni, & Trakroo, 2017)	India	Lansia perempuan narapidana	Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap status kesehatan mental lansia perempuan narapidana di rumah sakit.	<i>Quasy-experimental study</i>	Terdapat 40 lansia perempuan narapidana yang dibagi secara random pada kelompok intervensi dan kontrol. Terapi yoga ini dilakukan 2 kali seminggu selama 12 minggu, dengan durasi waktu 60 menit setiap sesi. Terapi ini dapat meningkatkan kualitas hidup dengan peningkatan status kesehatan mental lansia perempuan narapidana.

Tabel 1 menunjukkan sintesa populasi penelitian berdasarkan artikel yang ditinjau. Artikel yang didapat berasal dari beberapa negara, dari 18 artikel yang *eligible*, penelitian dilakukan di Indonesia, Australia, Spanyol, India, Hongkong, Brazil, Italia, China, Republic of Korea, dan Iran. Adapun intervensi ini dapat dilakukan di berbagai setting seperti panti jompo, lembaga masyarakat, dan komunitas umum lainnya termasuk kunjungan rumah. Intervensi ini juga dapat dilakukan menggunakan pendekatan individu maupun kelompok. Kriteria kelayakan yang dinyatakan untuk para responden dalam

penelitian ini adalah lansia yang tidak memiliki masalah kesehatan mental. Ukuran sampel dalam penelitian ini bervariasi, dapat dilakukan pada lansia laki-laki maupun perempuan, rata-rata usia minimal 60 tahun.

Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi depresi pada lansia dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori. Pertama, terapi psikologis seperti *Reminiscence* (Hongkong, Indonesia, India, Iran), Terapi Seni (Brazil), Terapi menggunakan perantara hewan peliharaan (Italia), Psikoedukasi (Spanyol). Kedua, terapi fisik/*exercise* seperti Qigong dan Tai Chi (Hongkong), Yoga (India),

Baduanjin Qigong (China), Terapi Lengan (Australia), Terapi Cahaya (China), Intervensi Multidomain/ aktivitas fisik, diet sehat, aktivitas sosial, dan restrukturisasi kognitif singkat (Republic of Korea). Ketiga, terapi spiritual seperti mendengar Al Qur'an resital (Indonesia), *Spiritual-Religious Psychotherapy* (Iran). Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi pada lansia menggunakan GDS (*Geriatric Depression Scale*), MADRS (*Montgomery-Asberg Depression Rating Scale*), DASS (*Depression Anxiety and Stress Scales*), *Goldberg's General Mental Health Questionnaire*, dan BDI (*Beck Depression Inventory*).

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih tentang intervensi terhadap depresi pada lansia. Intervensi ini termasuk non-farmakologi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah depresi pada lansia di berbagai setting. Berdasarkan analisis artikel di atas, sangat efektif dilakukan pada lansia minimal usia 60 tahun yang mengalami depresi sehingga kualitas hidup lansia tetap optimal. Kualitas hidup lansia sebagai penilaian yang sangat bergantung pada subyektivitas individu tentang posisinya dalam kehidupan dalam konteks sistem budaya dan nilai dimana lansia tersebut hidup dan berhubungan dengan tujuan, harapan, standar dan kekhawatiran yang dialaminya (World Health Organization, 2014; Xavier, Ferraz, Marc, Escosteguy, & Moriguchi, 2003).

Tingginya prevalensi depresi pada lansia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain lebih banyak umur lansia yang lebih dari 60 tahun dan lansia tidak memiliki persiapan khusus dalam menghadapi masa tua. Semakin bertambah usia lansia, semakin banyak keluhan atau beban gejala yang dirasakan lansia tersebut sehingga lansia hanya menyerahkan hidupnya pada anak-anaknya (Klompstra, Ekdahl, Krevers, Milberg, & Eckerblad, 2019; Mehra et al., 2020; Yuan et al., 2020). Tetapi dikarenakan kesibukan pekerjaan anak-anaknya sehingga tidak memiliki waktu untuk bisa berkomunikasi

dengan lansia. Hal ini menunjukkan peran dukungan keluarga sangat perlu untuk mengurangi masalah depresi yang dirasakan lansia (Livana et al., 2018).

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa lansia yang tinggal bersama keluarga memiliki kemandirian, masih cukup mampu memenuhi semua kebutuhannya sendiri secara sosial dan ekonomi dan terlibat langsung dalam aktivitas bersama keluarga. Hal ini membuktikan bahwa peran keluarga akan membuat lansia mengalami perubahan positif dalam kehidupannya (Putri, Fitriana, Ningrum, & Sulastri, 2015). Kondisi ini juga didukung dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia kaitannya dengan penyesuaian diri lansia dapat mempengaruhi kehidupan saat ini ataupun yang akan datang (Andesty & Syahrul, 2018; Indrayani & Ronoatmodjo, 2018).

Berdasarkan analisis beberapa literatur di atas, perlu melibatkan peran aktif keluarga dalam melakukan terapi terhadap lansia. Dimana dukungan keluarga sangat penting bagi lansia karena kurangnya dukungan keluarga dapat memicu terjadinya depresi, seperti perasaan tidak mendapat perhatian, kesepian, merasa tidak berguna, dan hanya akan menjadi beban bagi keluarga. Perubahan yang dialami lansia baik fisik, psikologis, sosial, dan spiritual akan mempengaruhi terjadinya masalah depresi sehingga dalam hal pemberian intervensi/terapi untuk mengatasi masalah depresi tersebut dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu terapi fisik, psikologis, dan spiritual sehingga kehidupan dan kesehatan lansia optimal.

SIMPULAN

Tinjauan ini dapat menjawab dari tujuan penelitian yaitu menemukan beberapa literatur-literatur yang dapat diberikan untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia di berbagai setting seperti panti jompo, lembaga pemasyarakatan, maupun lansia yang tinggal dengan keluarga. 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 kualitas hidup, menurunkan tingkat kecemasan, dan masalah psikologis lainnya yang dihadapi oleh lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambrosi, C., Zaiontz, C., Peragine, G., Sarchi, S., & Bona, F. (2018). 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>
- Andesty, D., & Syahrul, F. (2018). Hubungan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia di Unit Pelayanan Terpadu (UPTD) Griya Werdha Kota Surabaya Tahun 2017. *The Indonesian Journal of Public Health*, *13*(2), 169–180. <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i1.2018.169-180>
- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Casañas, R., Martín Royo, J., Fernandez-San-Martín, M. I., Raya Tena, A., Mendioroz, J., Sauch Valmaña, G., ... Martín Lopez, L. M. (2019). Effectiveness of a psychoeducation group intervention conducted by primary healthcare nurses in patients with depression and physical comorbidity: Study protocol for a randomized, controlled trial. *BMC Health Services Research*, *19*. <https://doi.org/10.1186/s12913-019-4198-7>
- Centre for Reviews and Dissemination. (2008). *Systematic Reviews: CRD's guidance for undertaking reviews in health care*. York, UK: York University: Centre for Reviews and Dissemination University of York.
- Chobe, S., Chobe, M., Metri, K., Patra, S. K., & R, N. (2020). Impact of yoga on cognition and mental health among elderly: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, *52*. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102421>
- 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>
- Critical Appraisal Skills Programme. (2018). *CASP checklist for systematic review*. Middle Way Oxford. Retrieved from www.casp-uk.net
- de Oliveira, L. D. S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, *41*(1), 36–42. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>
- Gill, B. K., Cant, R., Lam, L., Cooper, S., & Lou, V. W. Q. (2020). Non-pharmacological depression therapies for older Chinese adults: A systematic review & meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *88*. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104037>
- Higgins, J. (2008). Assessing risk of bias in included studies. In J. P. Higgins & D. G. Altman (Eds.), *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions* (pp. 1–50). Chicester, UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Indrayani, & Ronoatmodjo, S. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, *9*(1), 69–78.

- <https://doi.org/10.22435/kespro.v9i1.892.69-78>
- Infodatin. (2016). *Situasi Lanjut Usia di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.*
- Jing, L., Jin, Y., Zhang, X., Wang, F., Song, Y., & Xing, F. (2018). The effect of Baduanjin qigong combined with CBT on physical fitness and psychological health of elderly housebound. *Medicine*, 97(51), 1–7. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000013654>
- Juniarni, L., Lindayani, L., Nurdina, G., & Hendra, A. (2020). Efektifitas terapi reminiscence terhadap tingkat depresi pada lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 411–420.
- Kemendes. (2017). *Situasi Lansia Di Indonesia Tahun 2017.*
- Kemendes Republik Indonesia. (2020). HINDARI LANSIA DARI COVID 19. <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2020/04/23/21/hindari-lansia-dari-covid-19.html>
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan kualitas hidup lanjut usia (Lansia) di kota Depok dengan latihan keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Klompstra, L., Ekdahl, A. W., Krevers, B., Milberg, A., & Eckerblad, J. (2019). Factors related to health-related quality of life in older people with multimorbidity and high health care consumption over a two-year period. *BMC Geriatrics*, 19(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1194-z>
- Livana, Susanti, Y., Darwati, L. E., & Anggraeni, R. (2018). Gambaran Tingkat Depresi Lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 80–93.
- Mehra, A., Rani, S., Sahoo, S., Parveen, S., Singh, A. P., Chakrabarti, S., & Grover, S. (2020). A crisis for elderly with mental disorders: Relapse of symptoms due to heightened anxiety due to COVID-19. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(April), 102114. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102114>
- Miller, K. J., Gonçalves-Bradley, D. C., Areerob, P., Hennessy, D., Mesagno, C., & Grace, F. (2020). Comparative effectiveness of three exercise types to treat clinical depression in older adults: A systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *Ageing Research Reviews*, 58. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2019.100999>
- Musavi, M., Mohammadian, S., & Mohammadinezhad, B. (2017). The effect of group integrative reminiscence therapy on mental health among older women living in Iranian nursing homes. *Nursing Open*, 4(4), 303–309. <https://doi.org/10.1002/nop2.101>
- Mutiara, A., Rinita, A., & Purnama, D. N. (2019). Gambaran tingkat depresi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Guguk Kabupaten 50 Kota Payakumbuh. *Health & Medical Journal*, 1(2), 12–16. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.235>
- Pramesona, B. A., & Taneepanichskul, S. (2018). The effect of religious intervention on depressive symptoms and quality of life among Indonesian elderly in nursing homes: A quasi-experimental study. *Clinical Interventions in Aging*, 13, 473–483. <https://doi.org/10.2147/CIA.S162946>
- Putra, H. (2014). Pengaruh Terapi Reminiscence (Mengenang Masa Lalu yang Menyenangkan) terhadap Depresi pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang 2014 .
- Putri, S. T., Fitriana, L. A., Ningrum, A., & Sulastri, A. (2015). Studi komparatif:

- Kualitas hidup lansia yang tinggal bersama keluarga dan panti. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i1.1178>
- Ramanathan, M., Bhavanani, A., & Trakroo, M. (2017). Effect of a 12-week yoga therapy program on mental health status in elderly women inmates of a hospice. *International Journal of Yoga*, 10(1), 24. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.186156>
- Roh, H. W., Hong, C. H., Lim, H. K., Chang, K. J., Kim, H., Kim, N. R., ... Son, S. J. (2020). A 12-week multidomain intervention for late-life depression: A community-based randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 263, 437–444. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.12.013>
- Rokayah, C., Kusnandar, K., & Putri, M. H. (2019). Pengaruh terapi reminiscence terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(2), 73–78.
- Sedaghat Ghotbabadi, S., & Haji Alizadeh, K. (2018). The effectiveness of spiritual-religion psychotherapy on mental distress (depression, anxiety and stress) in the elderly living in Nursing Homes. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 5(1), 20–25. <https://doi.org/10.29252/jhsme.5.1.20>
- Sollami, A., Gianferrari, E., Alfieri, E., Artioli, G., & Taffurelli, C. (2017). Pet therapy: An effective strategy to care for the elderly? An experimental study in a nursing home. *Acta Bio-Medica: Atenei Parmensis*, 88(1), 25–31. <https://doi.org/10.23750/abm.v88i1>
- Stanley, Mickey, & Patricia Gauntlett Beare. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (2nd ed.). Jakarta: EGC.
- Tarugu, J., Pavithra, R., Vinothchandar, S., Basu, A., Chaudhuri, S., & John, K. R. (2019). Effectiveness of structured group reminiscence therapy in decreasing the feelings of loneliness, depressive symptoms and anxiety among inmates of a residential home for the elderly in Chittoor district. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 6(2), 847–854. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20190218>
- Utami, A. W., Liza, R. G., & Ashal, T. (2018). Hubungan kemungkinan depresi dengan kualitas hidup pada lanjut usia di Kelurahan Surau Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3), 417. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i3.896>
- Vahia, V. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5: A quick glance. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(3), 220. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.117131>
- Varma, G. S. (2012). Depression in the Elderly: Clinical Features and Risk Factors. *Aging and Disease*, 3(6), 465–471.
- WHO. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. <https://doi.org/CC BY-NC-SA 3.0 IGO>
- World Health Organization. (2014). WHOQOL: Measuring quality of life. Retrieved August 3, 2020, from <https://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/>
- World Health Organization. (2018). Ageing and health.
- Xavier, F. M. F., Ferraz, M. P. T., Marc, N., Escosteguy, N. U., & Moriguchi, E. H. (2003). Elderly people's definition of quality of life. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 25(1), 31–39. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462003000100007>
- Yuan, Y., Li, J., Jing, Z., Yu, C., Zhao, D., Hao, W., & Zhou, C. (2020). The role of

mental health and physical activity in the association between sleep quality and quality of life among rural elderly in China: A moderated mediation model. *Journal of Affective Disorders*, 273(May), 462–467.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.093>

Zhao, X., Ma, J., Wu, S., Chi, I., & Bai, Z. (2018). Light therapy for older patients with non-seasonal depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 232, 291–299.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.02.041>