



**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG DEPRESI DAN TERAPI
AKTIVITAS KELOMPOK “RELAKSASI IMAJINASI
TERBIMBING” PADA LANSIA DI SEKSI KESEJAHTERAAN
SOSIAL LANJUT USIA PADU WAU MAUMERE**

**Yuldensia Avelina^{1*}, Sudarwati Nababan², Maria Lambertina Berek Aran³,
Adelheid Riswanti Herminsih⁴, Donatus Korbianus Sadipun⁵**
^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Nusa Nipa
*Email : nersyoully@gmail.com

ABSTRAK

Depresi pada lansia lebih tinggi terjadi pada lansia yang hidup di panti jompo dibandingkan dengan lansia yang hidup di komunitas dengan perkiraan 11 sampai 78%. Hal ini terjadi akibat perasaan negative yang dialami karena merasa kurangnya perhatian dan kasih sayang dari keluarga juga karena ditinggalkan oleh keluarga. Keadaan depresi ini berpengaruh terhadap kesehatan tubuh secara komprehensif maupun hubungan sosialnya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada para lansia tentang depresi dan mengajarkan lansia teknik relaksasi imajinasi terbimbing agar membantu lansia mengatasi depresinya. Metode yang digunakan adalah ceramah untuk kegiatan penyuluhan kesehatan depresi dan terapi aktivitas kelompok untuk teknik relaksasi imajinasi terbimbing. Jumlah lansia yang ada di Panti Jompo Seksi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere sebanyak 65 orang, tetapi yang mengikuti kegiatan ini hanya berjumlah 51 orang saja, karena beberapa lansia ada yang sedang sakit sehingga membutuhkan *bedrest total* dan juga ada usianya sudah sangat tua sehingga tidak bisa berkumpul bersama. Hasil yang dicapai dari kegiatan ini adalah lansia yang hadir memahami penyuluhan yang diberikan dan merasa damai di hati dan pikiran menjadi lebih tenang serta rileks. Para lansia sangat antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga selesai.

Kata Kunci: Depresi Lansia, Penyuluhan Kesehatan, Relaksasi Imajinasi Terbimbing

ABSTRACT

Depression in the elderly is higher in the elderly living in nursing homes compared to the elderly living in the community with an estimate of 11 to 78%. This happens due to negative feelings experienced because they feel a lack of attention and affection from the family as well as being abandoned by the family. This state of depression affects the overall health of the body and social relationships. This community service activity aims to provide an understanding to the elderly about depression and teach the elderly guided imagination relaxation techniques to help the elderly overcome their depression. The methods used are lectures for depression health education and group activity therapy for guided imagination relaxation techniques. The number of elderly people in the Nursing Home in Seksi Kesejahteraan Sosial Lansia Padu Wau Maumere is 65 people, but only 51 people participate in this activity, because some of the elderly are sick so total bed rest is needed and some are very old so they can't gather together. The results achieved from this activity were that the elderly who attended understood the counseling provided and felt at peace in their hearts and minds becoming calmer and more relaxed. The elderly were very enthusiastic about participating in the whole series of activities to completion.

Keywords: Depression in the Elderly, Health Counseling, Relaxation of Guided Imagination



PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi secara alamiah dalam siklus kehidupan manusia. Perubahan yang dialami lansia yakni pensiun, penyakit atau ketidakmampuan fisik, penempatan dalam panti werda, kematian pasangan dan kebutuhan untuk merawat pasangan yang kesehatannya menurun. Dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,6 persen. Kondisi ini menyebabkan penduduk lansia sangat rentan mengalami masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis. Tingginya stresor dan peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan kemungkinan lanjut usia mengalami kecemasan, kesepian sampai pada tahap depresi (Aswanira, *et.al.*, 2015; Manungkalit & Sari, 2020; Maylasari, *et.al.*, 2019).

Depresi pada lansia lebih tinggi terjadi pada lansia yang hidup di panti jompo dibandingkan dengan lansia yang hidup di komunitas dengan perkiraan 11 sampai 78%. Dimana seringkali memiliki perjalanan kronis dan memiliki konsekuensi yang parah seperti peningkatan kecacatan, penurunan fungsi, penyakit jantung, pemanfaatan layanan, kematian baik karena bunuh diri maupun non-bunuh diri (Simning & Simons, 2017). Depresi ditandai dengan menurunnya ketertarikan dalam melakukan aktivitas harian dan merasa tidak bersemangat. Terjadi peningkatan rasa tidak berdaya dan ketergantungan pada orang lain sehingga percakapan akan berfokus pada kondisi masa lalu (Stuart, 2016). Depresi telah menyebabkan sebesar dua pertiga dari seluruh kejadian bunuh diri pada lansia, menurut WHO (2011), sekitar 121 juta orang lansia di dunia mengalami depresi dengan angka kejadian bunuh diri yang

disebabkan oleh depresi ini adalah 850.000 tiap tahun.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 01-02 Agustus 2022 diperoleh data bahwa terdapat 51 lansia yang menghuni Seksi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere. Semua lansia tersebut mengalami depresi ringan sampai sedang yang diukur menggunakan *Geriatric Depressions Scale*. Pengalaman lansia selama berada di panti jompo ini bervariasi, pada umumnya mereka menyatakan bahwa kurang mendapatkan dukungan baik dari keluarga, dukungan sosial dari pengasuh wisma, dukungan ekonomi dan kesehatan. Berdasarkan keterangan penanggung jawab panti jompo menyatakan bahwa selama ini upaya yang sudah dilakukan melalui terapi medis dan spiritual (kegiatan doa bersama) sedangkan untuk masalah psikologis belum maksimal, dikarenakan petugas kesehatan yang dimiliki hanya 1 orang perawat sedangkan para pengasuh wisma semuanya adalah pekerja sosial. Para lansia sudah pernah mendapatkan Terapi *Life Review* setahun yang lalu ketika dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat namun karena tidak diteruskan oleh pengasuh sehingga masalah tersebut kambuh kembali. Kegiatan pengabdian masyarakat saat ini dilakukan penyuluhan kesehatan tentang depresi untuk mengingatkan kembali tentang konsep depresi dan mengajarkan terapi Relaksasi Imajinasi Terbimbing yang cukup mudah nantinya dapat dilakukan secara mandiri.

Terapi Relaksasi Imajinasi Terbimbing berprogram dengan mengarahkan pikiran dengan memandu imajinasi seseorang terhadap situasi santai, fokus pada kondisi untuk mengurangi stres dan meningkatkan kenyamanan dan suasana hati. Terapi ini digunakan untuk mengelola coping dengan cara membayangkan suatu pengalaman positif yang dimulai dengan



proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan fokus pada nafas mereka. Klien di dorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran dan memenuhi pikiran dengan bayangan positif untuk membuat perasaan menjadi damai dan tenang (Stuart, 2013). Tujuan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah agar para lansia dapat memahami tentang depresi dan mengajarkan lansia teknik relaksasi imajinasi terbimbing agar membantu lansia mengatasi depresinya.

METODE

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah pada para lansia yang tinggal di Seksi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Paduwau Maumere. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ceramah untuk penyuluhan kesehatan tentang depresi dan terapi aktivitas kelompok untuk terapi relaksasi imajinasi terbimbing.

A. DATA UMUM

1. Jenis Kelamin Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n = 30)

No	Jenis Kelamin	f	%
1	Laki-laki	22	43.14
2	Perempuan	29	56.86
	Total	51	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar

responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 56.86%.

B. DATA KHUSUS

1. Tingkat pengetahuan lansia sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang depresi

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan lansia sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang depresi

No	Tingkat pengetahuan lansia sebelum diberikan penyuluhan kesehatan	f	%
1	Baik	5	9.80
2	Cukup	20	39.22
3	Kurang	26	50.98
	Total	51	100

Sebelum dilakukan terapi relaksasi imajinasi terbimbing dilakukan pengukuran depresi pada semua lansia menggunakan *Geriatric Depressions Scale* dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Lansia yang mengalami depresi akan diikutsertakan dalam terapi aktivitas kelompok relaksasi imajinasi terbimbing. Terapi relaksasi imajinasi terbimbing dilaksanakan selama 45 menit. Untuk mengetahui keadaan depresi lansia maka dilakukan analisis data. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan selama 18 hari yakni dari tanggal 01-19 Agustus 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kordinasi dari berbagai pihak diantaranya LPPM, Seksi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere, Program Studi dan Fakultas. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:



Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang depresi yakni 50.98%.

2. Tingkat pengetahuan lansia setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang depresi
Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan lansia setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang Depresi

No	Tingkat pengetahuan lansia setelah diberikan penyuluhan kesehatan	f	%
1	Baik	30	58.82
2	Cukup	16	31.38
3	Kurang	5	9.80
	Total	51	100

Berdasarkan tabel 3. di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang depresi yakni 58.82%

3. Depresi lansia sebelum diberikan terapi relaksasi imajinasi terbimbing
Tabel 4. Distribusi frekuensi depresi lansia sebelum diberikan terapi relaksasi imajinasi terbimbing

No	Depresi lansia sebelum diberikan terapi <i>life review</i>	f	%
1	Ringan	21	41.18
2	Sedang	30	58.82
	Total	51	100

Berdasarkan tabel 4. di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori depresi sedang sebelum diberikan terapi relaksasi imajinasi terbimbing yakni 58.82%.

4. Depresi lansia setelah diberikan terapi relaksasi imajinasi terbimbing
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Depresi lansia setelah diberikan terapi relaksasi imajinasi terbimbing

No	Depresi lansia setelah diberikan terapi <i>life review</i>	f	%
1	Tidak depresi	46	90.20
2	Ringan	5	9.80
	Total	51	100

Berdasarkan tabel 5. di atas dapat diketahui sebagian besar responden berada pada kategori tidak depresi setelah diberikan terapi relaksasi imajinasi terbimbing yakni 90.20%.

5. Analisis tabulasi silang pemberian terapi relaksasi imajinasi terbimbing terhadap depresi pada lansia

Tabel 6. Analisis tabulasi silang pemberian terapi relaksasi imajinasi terbimbing terhadap depresi lansia

		Depresi lansia (post tes)		Total
		Tidak Depresi	Ringan	
Depresi Lansia (pre tes)	Ringan	3		3
	Sedang	46	2	48
Total		49	2	51

Berdasarkan tabel 6. di atas diketahui bahwa sebagian besar responden yang sebelum diberikan terapi relaksasi imajinasi terbimbing berada pada

kategori depresi sedang menjadi tidak depresi setelah diberikan terapi relaksasi imajinasi terbimbing sebanyak 49 orang.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di atas diperoleh bahwa sebagian lansia memiliki tingkat pengetahuan kurang sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang depresi yakni 50.98%. Walaupun sebelumnya (kurang lebih satu tahun sebelumnya) pernah diberikan penyuluhan kesehatan tentang depresi. Lansia yang memiliki pengetahuan kurang menyatakan bahwa mereka lupa dengan materi yang sudah disampaikan sebelumnya, tidak ada yang mengulang materi tersebut. Pada umumnya lansia yang tinggal di panti berusia dari 60 tahun ke atas sehingga sudah mulai sulit untuk mengingat atau mudah lupa. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Notoatmodjo (2014) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan yakni faktor internal (usia, pengalaman, jenis kelamin dan intelegensia) dan faktor eksternal (tingkat pendidikan, pekerjaan, sosial budaya, lingkungan dan informasi. Oleh karena itu, penulis memberikan rekomendasi kepada petugas panti untuk bisa bekerjasama dengan pihak puskesmas setempat agar terus memberikan penyuluhan atau pendidikan

kesehatan ke pasien dan menggunakan media lain dalam menyampaikan informasi misalnya menonton video tentang pendidikan kesehatan tentang depresi bersama di aula sehingga para lansia akan mengingat terus dan bisa digunakan untuk meningkatkan koping mekanisme dalam menghadapi depresinya.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang kedua adalah diperoleh sebagian besar lansia sebelum diberikan terapi relaksasi imajinasi terbimbing mengalami depresi sedang yakni 49.02% meskipun sebelumnya telah diajarkan tentang terapi *life review*. Hal ini disebabkan petugas panti belum mempunyai kompetensi yang memadai sehingga tidak melanjutkan apa yang sudah diajarkan kepada lansia sebelumnya dan kurangnya kerjasama dengan pihak puskesmas terutama untuk mengatasi masalah psikologis pada lansia. Hasil yang berbeda terjadi setelah diajarkan terapi relaksasi imajinasi terbimbing pada 51 orang lansia yang mengalami depresi diperoleh hasil sebagian besar lansia menjadi tidak depresi yakni 90.20%.



Penyebab para lansia mengalami depresi di Seksi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere karena merasa tidak diperhatikan oleh keluarga, merasa tidak diperhatikan oleh para pengasuh, merasa dijauhi oleh teman-teman di panti, merasa khawatir dengan masa depan. Dampak dari depresi tersebut dimana para lansia cenderung menyendiri, kurang memperhatikan kebersihan diri, mengalami masalah tidur dan memiliki perasaan yang sensitif. Intervensi yang diberikan adalah melalui terapi aktivitas kelompok Relaksasi Imajinasi Terbimbing. Proses pelaksanaan terapi dimana tim terapis berperan sebagai leader, co-leader, fasilitator, observer dan dokumentasi. Para lansia di bagi ke dalam 5 kelompok dimana 1 kelompok terdiri dari 10 / 11 orang. Kegiatan dibagi dalam 5 sesi dimana 1 sesi diikuti oleh 1 kelompok. Waktu setiap sesi adalah 45 menit. Tim terapis hanya bisa melakukan terapi aktivitas kelompok dalam sehari adalah 1 kelompok.

Terapis dalam hal ini tim pada saat fase kerja dimulai dengan membuat individu dalam keadaan santai sambil mendengarkan music instrumental yang diputar, lansia diminta untuk menarik napas dalam mengikuti irama musik hingga lansia benar-benar merasa rileks. Selanjutnya terapis memberikan sugesti khusus untuk imajinasi lalu mengembalikan lansia ke keadaan semula. Hasil yang diperoleh setelah pemberian terapi aktivitas kelompok relaksasi imajinasi terbimbing yakni sebagian besar lansia menyatakan adanya perubahan dimana ada kelegaan di hati dan pikiran dan manfaat tersebut langsung dirasakan oleh para lansia. Selain itu, bimbingan imajinasi memperkuat kenangan positif yang

mengantar mereka pada kenangan masa lalu yang pernah dirasakan. Perasaan positif tersebut makin diperkuat dengan afirmasi positif yang diberikan sehingga menjadi sebuah pengalaman yang langsung dirasakan saat itu juga yakni perasaan tenang, damai dan sukacita. Teknik relaksasi imajinasi terbimbing digunakan untuk mengelola koping dengan cara membayangkan sesuatu yang dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan fokus pada nafas mereka, klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran dan memenuhi pikiran dengan bayangan untuk membuat damai dan tenang (Saifudin & Zakiah, 2018). Oleh karena itu, penulis merekomendasikan kepada pengasuh wisma untuk bisa menggunakan kenangan positif sebagai mekanisme koping yang adaptif disaat lansia mengalami masalah psikologis. Selain itu, pengasuh wisma juga lebih sering mengajak lansia untuk berkomunikasi terutama di waktu senggang, membawa lansia dengan masalah depresi untuk berkonsultasi ke psikiater untuk mendapatkan terapi lanjutan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan kesehatan tentang depresi dan terapi aktivitas kelompok relaksasi imajinasi terbimbing berjalan dengan lancar. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut tercapai dimana para lansia dapat memahami tentang depresi serta dapat mengatasi depresi melalui terapi aktivitas kelompok relaksasi imajinasi terbimbing. Para lansia sangat antusias mengikuti kegiatan ini mulai awal hingga akhir kegiatan.



Penulis menyarankan agar para pengasuh wisma bisa menggunakan kenangan positif sebagai mekanisme koping yang adaptif disaat lansia mengalami masalah psikologis. Berkordinasi dengan pihak puskesmas untuk pengobatan bagi lansia, berkordinasi dengan psikiater untuk pengobatan bagi lansia dengan depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Amer, Rasmieh., Subih, Maha., Aldaraawi, Hanan., Sue, Othman., Wafaa, Mousa, Mustafa & Salamonson. (2019). Prevalence of Depressions and Its Influence On The Quality Of Life of Jordanians Living in Residential Care Facilities. *Journal Of Nursing Research*. 27(6):6-54. DOI:10.1097/JNR.0000000000000337.
- Aswanira, Nati., Rumentalia & Vausta. (2015). EfekLife Review Therapy terhadap Depresi Padalansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 18(3):139-142. eISSN:2354-9203. DOI:10.7454/jki.v18i3.416.
- Ekasari, Mia, Fatima., Riasmini, Ni Made., Hartini, Tien. (2018). Maylasari, Ika., Rachmawati, Yeni., Wilson, Hendrik., Nugroho, Sigit, Wahyu., Sulystiawati, Nindya, Putri & Dewi, Freshy, Windy, Rosmala. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*. ISSN: 2086-1036. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Saifudin, Moh. & Zakiah, Nurul, Mauladatuz. (2018). Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Depresi Lansia (Usia 45-59 Tahun) di Dusun Klari Desa Gedongboyountung Turi Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. *Konsep dan Berbagai Starategi Intervensi*. Malang: Wineka Media.
- Gill, Balijit, Kaur., Sant, Robyn., Lam, Louisa., Cooper, Simon., Lou, Vivian, Wei, Qun. (2020). Non-Pharmacological Depression Therapies for Older Chinese Adults: A Systematic Review & Meta Analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. Vol.8. Issues: Mey-June. DOI:10.1016/j.archger.2020.104037.
- Gorman, Linda, M. & Anwar, Robynn, F. (2014). *Neeb's Fundamental of Mental Health Nursing*. 4th Edition. Philadelphia: F.A. Davis.
- Kholifah, Siti, Nur. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Manungkalit, Maria & Sari, NiPutu, Wulan, Purnama. (2020). The Influence of Anxiety and Stress Toward Depressions in Institutionalized elderly. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. 9(1):65-76. Lamongan. *Jurnal Surya*. 10(3):56-61.
- Simning, Adam & Simons, Kelsey, V. (2017). Treatment of Depression in Nursing Home Resident Without Significant Cognitive Impairment: A Systematic Review. *In Psychogeriatr*. 29(2):209-226. DOI:10.1017/S1041610216001733.
- Stuart, Gail, Wiszarz. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis, Missouri: Elsevier Mosby.