

LIFE REVIEW THERAPY MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI LANSIA PADA WARGA BINAAN SOSIAL DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3 JAKARTA SELATAN

LIFE REVIEW THERAPY ON DEPRESSION LEVELS IN ELDERLY SOCIALLY GUIDED CITIZENS IN BUDI MULIA PSTW BUDI MULIA 3 SOUTH JAKARTA

Oleh:

Maryati¹, Eka Rokhmiati Wahyu Purnamasari²

^{1,2} Program Sarjana Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika

Jln. Bintaro Raya No. 10 Tanah Kusir – Kebayoran Lama Utara – Jakarta Selatan

Telp: (021) 7234122 Email: ¹maryatirey@yahoo.com, ²eka.rokhmiati@gmail.com

ABSTRACT

Life Review therapy functions positively as a psychotherapeutic therapy to solve problems in elderly people who are depressed, expressing feelings that are suppressed so that psychic energy is released. This study aims to determine the effect of Life Review Therapy on Depression Levels in Elderly Socially Guided Citizens in Budi Mulia PSTW 3. The research design used was quasi experiment, with the Pre Test and Post approach Test Without Control design. The population in this study were elderly with a sample of 20 people. The sampling technique uses purposive sampling. The statistic test results with the Paired T test obtained p value = 0.000 (<0.05). Then it can be concluded that there is an effect of Life Review therapy on the level of depression in elderly socially assisted citizens at PSTW Budi Mulia 3, South Jakarta. Based on the results of these studies, Life Review therapy can be used as one of the therapeutic references to treat cases of depression in patients with PSTW.

Keywords : Depression Level, Elderly, Life Review Therapy

ABSTRAK

Life Review Therapy merupakan terapi psikoterapi untuk menyelesaikan masalah pada lansia yang mengalami depresi, mengekspresikan perasaan yang disupresikan sehingga energy psikis tersebut dilepaskan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Life Review Therapy* terhadap tingkat depresi lansia pada warga binaan sosial di PSTW Budi Mulia Jakarta Selatan. Metode yang digunakan adalah *quasi experiment*, dengan pendekatan *Pre Test and Post Test Without Control design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan jumlah sampel 20 orang dengan teknik *purposivesampling*. Analisis data menggunakan *Paired T Test* dengan tingkat signifikan ($\alpha < 0,05$). Hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh *Life Review Therapy* terhadap tingkat depresi lansia dengan *pValue*=0,000. Berdasarkan penelitian tersebut, terapi *Life Review* terbukti dapat menurunkan tingkat depresi sehingga terapi ini dapat dijadikan salah satu acuan terapi untuk menangani depresi pada lansia di PSTW.

Kata kunci : Lansia, *Life Review Therapy*, Tingkat Depresi,

PENDAHULUAN

Lansia adalah tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia dan ditandai oleh gagalnya seorang untuk mempertahankan kesetimbangan kesehatan

dan kondisi stress psikologisnya. Meningkatnya populasi lansia ini membuat pemerintah perlu merumuskan kebijakan dan program yang ditujukan kepada kelompok penduduk lansia sehingga dapat berperan dalam pembangunan dan tidak menjadi beban bagi masyarakat.

Namun peningkatan UHH ini dapat mengakibatkan terjadinya transisi epidemiologic dalam bidang kesehatan seperti meningkatnya jumlah angka kesakitan akibat penyakit degenerative.¹ Seiringbertambahnyausia, penuaan tidak dapat dihindari dan setiap individu akan mengalami perubahan baik fisik maupun mentalnya. Disamping itu, para lansia masih harus menghadapi berbagai permasalahan, seperti perubahan kedudukan social, kehilangan pekerjaan, resiko terkena penyakit serta kehilangan orang yang mereka dicintai. Kondisi tersebut menyebabkan lansia menjadi lebih rentan untuk mengalami masalah mental, salah satu masalah mental yang sering terjadi adalah depresi (Budiarti, 2016)

Depresi merupakan salah satu masalah mental yang sering dijumpai pada lansia akibat proses penuaan. Depresi pada lansia juga sering dikenal sebagai *late life depression* karena kejadian depresi pada lansia seringkali tidak terdeteksi, salah diagnose atau tidak ditangani dengan baik. Gejala depresi seringkali dihubungkan dengan masalah medis dalam proses penuaan, bukan sebagai tanda dari depresi itu sendiri. Factor-faktor resiko yang berkaitan dengan depresi seharusnya dapat dikenali keluarga dan diakomodasi dengan baik oleh lansia, sehingga tidak terjadi dampak lebih lanjut.

Gejala depresi ini bisa memperpendek harapan hidup dengan mencetuskan atau memperburuk kemunduran fisik. Dampak terbesarnya sering terjadi penurunan kualitas hidup dan menghambat pemenuhan tugas-tugas perkembangan lansia. Depresi terjadi lebih banyak pada umur yang lebih tua dan dukungan keluarga yang rendah. Dampak depresi pada lansia sangatlah buruk, karena depresi yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan peningkatan penggunaan fasilitas kesehatan, pengaruh negative terhadap kualitas hidup lansia bahkan dapat menyebabkan kematian (Dharma, 2016).

Prevalensi depresi pada lansia di dunia diperkirakan mencapai 8% - 15%, sedangkan hasil survey dari berbagai negara di dunia diperoleh data rata-rata depresi pada lansia adalah 13,5% dengan perbandingan wanita dan pria 14,1% : 8,5%.⁴ Data yang ditemukan di

Indonesia sangat bervariasi. Umumnya angka kejadian depresi pada lansia dua kali lipat lebih tinggi daripada orang dewasa. Sementara prevalensi depresi pada lansia yang menjalani perawatan di Rumah Sakit dan panti perawatan sebesar 30 -45%. Depresi menyerang 10 – 15% lansia 65 tahun keatas yang tinggal di keluarga dan angka depresi meningkat drastis pada lansia yang tinggal di institusi 50 – 75% penghuni perawatan jangka panjang memiliki gejala depresi ringan sampai sedang (Hidayat, 2012).

Penanganan dan pencegahan gejala depresimenjadi lebih berat, maka diperlukan terapi untuk mengatasi tekanan sehingga dapat menurunkan gejala depresi sekaligus dapat menumbuhkan hal – hal positif dalam kehidupannya.⁶ salah satunya dengan terapi modalitas juga dapat membantu individu dalam memecahkan masalah lebih adaptif. Salah satu jenis terapi modalitas adalah *Life Review Therapy*. *Life Review Therapy* merupakan penanganan yang direkomendasikan untuk lansia dengan depresi yaitu suatu fenomena yang luas sebagai gambaran pengalaman kejadian, dimana didalamnya seseorang akan melihat secara cepat tentang totalitas riwayat kehidupannya (Kushariyadi, 2007)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan, diperoleh data bahwa lansia yang menghuni panti tersebut berjumlah 300 orang terdiri dari 76 laki-laki dan 224 wanita. Hasil wawancara dengan pengelola panti didapatkan data ada sekitar 60 orang yang mengalami depresi dari ringan sampai berat dengan menunjukkan gejala sering menangis, ingin cepat mati, merasa tidak berguna, sering marah-marah dan ingin kabur dari panti.

Sementara itu, penanganan dengan menggunakan *Life Review Therapy* terhadap masalah depresi pada lansia di PSTW belum optimal, hal ini terlihat dari hasil pengamatan peneliti bahwa terapi *Life Review* yang sudah dilaksanakan tidak mencakup seluruh sesi, WBS hanya mendapat kesempatan masing-masing satu sesi tergantung hasil undian pada terapi kelompok terapeutik. Hasil observasi, respon WBS saat mengikuti kegiatan *Life Reviews* sangat senang dan antusias sehingga

mendorong peneliti untuk melakukan intervensi dalam bentuk penelitian eksperimen. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ pengaruh *Life Review Therapy* terhadap tingkat depresi lansia pada warga binaan social PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan.

METODE

Desain penelitian adalah keseluruhan dari perencanaan untuk menjawab rumusan masalah, pertanyaan penelitian dan mengantisipasi kesulitan-kesulitan yang akan timbul selama proses penelitian berlangsung.⁸ Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen yaitu Metode eksperimen merupakan metode percobaan dan observasi sistematis dalam suatu situasi khusus, dimana gejala-gejala yang diamati itu begitu disederhanakan, yaitu hanya beberapa faktor saja yang diamati, sehingga peneliti bisa mengatasi seluruh proses eksperimennya. Jenis metode yang digunakan adalah *quasi Experiment* jenis *Pre Test and Post Test Without Control design* yaitu desain yang hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan (Notoadmodjo, 2012)

Kegiatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah melakukan pengukuran tingkat depresi (*pre test*) pada lansia sebelum diberikan terapi *Life Review* dan setelah selesai diberikan terapi *Life Review* sebanyak 4 sesi kemudian dilakukan pengukuran kembali tingkat depresi (*post test*) untuk mengetahui perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah terapi *Life Review* di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai tingkat depresi sebelum dan tingkat depresi sesudah diberikan terapi *Life Review*.

Populasi adalah kumpulan dari individu atau objek atau fenomena yang secara potensial dapat diukur sebagai bagian dari penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan. Data lansia yang didapat peneliti selama bulan September 2018

berjumlah 301 terdiri dari 76 laki-laki dan 224 perempuan. Berdasarkan hasil pengukuran tingkat depresi pada tanggal 28 November 2018 diperoleh bahwa lansia yang menderita depresi tingkat ringan sebanyak 20 orang.

Sampel adalah bagian populasi terjangkau yang dapat dilakukan dan dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Non Probability Sampling* yaitu pemilihan sampel yang tidak dilakukan secara acak, dan menghasilkan peluang yang tidak sama pada individu dalam populasi untuk terpilih menjadi sampel. Metode yang digunakan adalah *total sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan mengambil semua anggota populasi menjadi sampel.¹¹

Penelitian ini dilakukan di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan. Peneliti memilih melakukan penelitian tersebut, karena informasi yang disampaikan oleh petugas di PSTW bahwa tidak pernah dilakukan penelitian yang secara khusus memberikan terapi *Life Review* bagi lansia depresi.

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan karakteristik setiap variable penelitian. Fungsi analisis ini adalah menyederhanakan atau meringkas kumpulan data hasil pengukuran berupa ukuran-ukuran statistik, tabel dan grafik.¹² Peringkasan data dibagi menjadi dua bagian yaitu data numerik seperti ukuran tengah (cerminan dari konsentrasi nilai-nilai hasil ukuran seperti *mean*, *median* dan *mode* serta ukuran variasi (nilai-nilai pengamatan akan cenderung saling berbeda satu sama lain atau dengan kata lain hasil pengamatan akan bervariasi seperti *range* dan standar deviasi. Sedangkan data katagorik berupa distribusi frekuensi dengan ukuran persentase (Saputri, 2011)

Analisa bivariat bertujuan untuk menganalisa hubungan terhadap dua variable (variabel independen dan variabel dependen).¹⁴ analisa bivariat pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji dependen (*paired test*) yang bertujuan untuk menguji beda mean dari dua hasil pengukuran pada kelompok yang sama (missal beda *pre test* dan *post test*) dengan

syarat data berdistribusi normal, kedua kelompok merupakan data dependen dengan jenis numerik dan katagorik, dengan nilai kemaknaan jika $p\ value < 0,05$ maka H_0 ditolak dan jika $p\ value > 0,05$ maka H_0 diterima (Soejono, 2012). Pengujian statistik ini menggunakan komputerisasi.

HASIL

Data penelitian di peroleh dari 20 orang lansia yang berusia < 64 tahun sampai 88 tahun di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan yang dilakukan analisa tingkat depresi responden sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) diberikan terapi *life review*.

Tabel 1. Analisa tingkat depresi sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) diberikan terapi *life review*

di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan tahun 2018 (n=20)

Depresi	N	Mean	SD	Min - Mak
<i>Pre</i>	20	6,40	0,995	5 - 8
<i>Post</i>	20	1,95	2,00	0 - 5

Sumber :Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan hasil rata-rata tingkat depresi pada lansia sebelum dilakukan terapi *life review* adalah 6,40 (tingkat depresi ringan) dengan nilai minimal 5 dan nilai maksimal 8 dengan standar deviasi 0,995. Sedangkan rata-rata tingkat depresi lansia sesudah dilakukan terapi *life review* adalah 1,95 (tingkat tidak depresi) dengan nilai minimal 0 dan nilai maksimal 5 dengan nilai standar deviasi 1,468.

Tabel 2. Hasil Uji Statistik *Paired T Test* *Life review* *Therapy* terhadap tingkat depresi lansia pada warga binaan social di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan tahun 2018 (n=20).

Tingkat Depresi	N	Mean	SD	SE	P value
Sebelum terapi <i>life review</i>	20	6,40	0,995	0,222	0,000
Sesudah terapi <i>life review</i>	20	1,95	1,468	0,328	

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan bahwa rata-rata tingkat depresi lansia sebelum diberikan terapi *life review* adalah 6,40 dengan standar deviasi 0,995. Pada keadaan tingkat depresi sesudah diberikan terapi *life review* didapatkan rata-rata 1,95 dengan standar deviasi 1,468. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh *p-value* 0,000 (<0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *life review* terhadap tingkat depresi lansia pada warga binaan social di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan.

PEMBAHASAN

Analisa Tingkat Depresi Lansia Sebelum dilakukan terapi *Life Review* Pada Warga Binaan Sosial Di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan Tahun 2018.

Dari hasil penelitian ini didapatkan rata-rata tingkat depresi lansia sebelum dilakukan terapi *life review* adalah 6,40 (tingkat depresi ringan) dengan nilai skor terendah 5 dan skor tertinggi 8 (tingkat depresi ringan), Sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh lansia mengalami tingkat depresi ringan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Skoog (2011) bahwa angka kejadian gangguan mental diantara populasi usia lanjut menurut dalam *Canadian Journal of Psychiatry* menyebutkan 20% lanjut usia yang berusia 65 tahun keatas mengalami gangguan mental tanpa demencia dan depresi pada usia lanjut merupakan masalah kesehatan utama yang terjadi pada populasi lansia.¹⁶

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan sebagian besar lansia hanya berdiam diri di tempat tidur atau duduk-duduk depan kamar tanpa melakukan kegiatan. Sebagian lagi aktif mengikuti kegiatan yang disediakan oleh panti seperti mengerjakan kerajinan tangan, bermain angklung atau mengikuti kegiatan ibadah. Lansia jarang melakukan komunikasi satu dengan yang lain sehingga hanya sebagian kecil saja lansia yang saling mengenal, hal inilah yang membuat lansia merasa kesepian dan kurang bersemangat menjalani kehidupan sehari-hari. Fenomena ini sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa lansia yang terdiagnosis gejala depresi hanya 15% dan sisanya 85% tidak terdeteksi.¹⁷

Menurut asumsi penulis, kesenjangan ini disebabkan adanya kesalahan pemahaman bahwa kondisi depresi merupakan bagian normal dari tahapan menjadi lansia, yaitu pemahaman yang salah bahwa lansia biasa untuk merasa sendiri, sepi, berdiam diri, tidak banyak berkomunikasi dan tidak melakukan kegiatan baru atau pensiun.

Analisa Tingkat Depresi Lansia Sesudah dilakukan terapi *Life Review* Pada Warga Binaan Sosial Di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan Tahun 2018.

Dari hasil penelitian ini didapatkan rata-rata tingkat depresi lansia sesudah dilakukan terapi *life review* adalah 1,95 (tingkat tidak depresi) dengan nilai skor terendah 0 dan skor tertinggi 5 (tingkat depresi ringan), Sehingga dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh lansia tidak mengalami depresi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan prinsip terapi *Life review* menurut Gibson dalam Lestari (2012) menyampaikan bahwa Terapi *Life review* merupakan terapi dengan proses yang kompleks tetapi konsisten dengan 4 komponen bagian yang saling berkaitan yaitu : 1) *Remembering*, menyadari adanya suatu kenangan, 2) *Recall*, membagikan kenangan dengan orang lain baik secara verbal atau nonverbal; 3) *Review* melakukan evaluasi terhadap kenangan, 4)

Reconstruction, membuat/melakukan sesuatu berupa tanda yang mewakili kenangan tersebut (Sugoyono, 2009)

Terapi *Life review* yang dilakukan peneliti diikuti oleh seluruh lansia yang mengalami depresi ringan yang berjumlah 20 orang dibagi dalam dua kelompok. Terapi ini dilaksanakan sebanyak 4 sesi selama tiga minggu berturut-turut. Saat dilakukan terapi *Life review* sesi 1 sampai dengan sesi 4, sebagian besar lansia dapat mengungkapkan perasaannya tentang hidup masa kecilnya, masa remajanya, masa dewasanya dan masa lansianya yang menyedihkan, penuh penderitaan dan kesepian, ketika peneliti menanyakan tentang saat-saat menyenangkan yang pernah di alami, awalnya lansia sulit untuk menceritakannya tetapi setelah peneliti memfokuskan dengan pertanyaan-pertanyaan yang dapat merecall kembali kenangan lansia, akhirnya lansia dapat bercerita satu persatu dengan ekspresi bahagia dan tertawa.

Penulis menyimpulkan bahwa tingkat depresi lansia sesudah diberikan terapi *life review* berada pada tingkat depresi ringan sampai dengan tingkat tidak depresi. Lansia yang telah dilakukan terapi *Life review* didapatkan ada perubahan skor pada tingkat depresi lansia dari tingkat ringan menjadi tidak depresi meskipun masih ada lansia yang berada pada tingkat depresi ringan tetapi skor nilai *Geriatric Depression Scale* sudah terjadi penurunan dari sebelum diberikan terapi *Life Review*.

Pengaruh *Life Review Therapy* terhadap Tingkat Depresi Lansia pada Warga Binaan Sosial di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan Tahun 2018.

Hasil *Paired T Test* didapatkan adanya perbedaan tingkat depresi pada lansia sebelum diberikan terapi *life review* dan sesudah diberikan terapi *life review*. Hasil uji statistik diperoleh $p \text{ Value} = 0,000 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *life review therapy* terhadap tingkat depresi lansia

pada warga binaan social di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan tahun 2018.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang Pengaruh *Life Review Therapy* terhadap tingkat Harga Diri pada Lansia di Tejkusuman Notoprajan Ngampilan Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan 30 orang sampel. Hasil penelitian didapatkan dari uji *Wilcoxon Match Pairs Test* adalah *Pvalue* = 0,02 lebih kecil daripada 0,05, sehingga disimpulkan ada pengaruh *Life Review Therapy* terhadap tingkat Harga Diri (Videbeck, 2008)

Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian tentang Pengaruh pemberian *Life Review therapy* terhadap tingkat depresi pada lansia di panti Werdha Mojopahit Mojokerto. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel jenis *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 lansia. Hasil penelitian diperoleh dengan menggunakan *Wilcoxon test* dengan nilai *P* = 0,042 lebih kecil dari nilai alfa (0,05) yang artinya ada pengaruh pemberian *life review therapy* terhadap tingkat depresi pada lansia.²⁰

Hasil penelitian ini sesuai dengan Penelitian tentang Pengaruh Terapi Telaah Pengalaman Hidup terhadap Tingkat Depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Martapura dan Banjarbaru Kalimantan Selatan. sampel pada penelitian ini berjumlah 33 orang pada kelompok perlakuan dan 33 orang pada kelompok kontrol. Hasil penelitian mengidentifikasi tingkat depresi pada kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi sebesar 53,73% atau tingkat depresi ringan dan setelah diberikan terapi tingkat depresi menurun menjadi 28,47% atau normal dengan nilai *p* = 0,0005.²¹

Asumsi penulis bahwa terapi *Life Review* ini dapat merubah gangguan suasana perasaan (depresi) lansia menjadi berubah menjadi lebih positif. Pada pelaksanaan terapi selama penelitian beberapa tahapan dilakukan oleh peneliti disetiap proses sesi terapi yaitu memberikan kesempatan kepada lansia untuk mengekspresikan masalah yang paling

berkesan bagi lansia disetiap tahap kehidupan lansia. Hal inimerupakan usaha awal bagi lansia untuk penyelesaian masalah, kemudian memberikan kesempatan pada lansia untuk mengungkapkan perasaan dan menjelaskan kejadian-kejadian masa lalu lebih dalam lagi. Dilanjutkan dengan meluaskan peristiwa disetiap masalah pada tahap kehidupan dengan difokuskan pada gambaran peristiwa atau kejadian yang lebih rinci dari masalah yang dikemukakan oleh lansia.

Disarankan kepada petugas panti dapat menerapkan terapi *Life Review* untuk dapat memberikan kesempatan pada lansia agar dapat mengekspresikan perasaan yang disupresikan sehingga energi psikis dilepaskan maka lansia dapat menerima masalahnya bila ekspresi perasaan tersebut sempurna dan memadai dan membantu lansia untuk mengintegrasikan kejadian yang dikenang bagi lansia dalam salah satu nilai sistim dan kepercayaan melalui arti peristiwa dari setiap peristiwa yang dikenang oleh lansia.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian didapatkan Tingkat depresi pada responden lansia yang ada di panti tresna werdha budi mulia 3 Jakarta Selatan sebelum dilakukan terapi *Life Review* rata-rata berada pada tingkat depresi ringan.

Tingkat depresi pada responden lansia yang ada di panti tresna werdha budi mulia 3 Jakarta Selatan sesudah dilakukan terapi *Life Review* rata-rata berada pada tingkat tidak depresi dan ada dua responden yang masih berada pada tingkat depresi ringan tetapi terdapat penurunan skor depresi.

Ada perbedaan tingkat depresi pada responden lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Life Review*, berdasarkan hasil uji statistic diperoleh ada pengaruh terapi *Life Review* terhadap tingkat depresi lansia pada warga binaan social di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta Selatan tahun 2018.

SARAN

Bagi perawat jiwadapat menerapkan terapi ini pada tatanan lansia dengan depresi di panti werdha dengan kondisi depresi ringan dan dapat dijadikan bahan pelatihan kepada petugas panti dalam melakukan pendekatan penyelesaian masalah secara asertif bagi lansia untuk masa sekarang.

Bagi responden perlu kiranya dibentuk kelompok lansia dibentuk menjadi kelompok mandiri dengan *Self Help Group* (SHG) sehingga lansia mampu menyelesaikan masalah dalam interaksi kelompok.

Bagi petugas panti perlu dibuat panduan-panduan komunikasi terapeutik terhadap lansia yang dilaksanakan oleh para perawat maupun petugas di panti werdha mengenai komunikasi berkualitas dengan lansia dengan menyapa dan mengajak lansia berkomunikasi serta memberikan waktu untuk lansia bercerita dan mengungkapkan perasaan yang dialami.

Bagi Institusi PSTW Terapi *Life Review* perlu dimasukkan kedalam kegiatan rutin yang dilakukan oleh lansia sesuai dengan kemampuan dan keahlian lansia sehingga dapat menyalurkan hobi ataupun kesenangan lansia agar lansia tidak merasa kesepian lagi sehingga mengurangi perasaan kesepian lagi sehingga kejadian depresi pada lansia dapat dicegah.

Bagi perkembangan ilmu keperawatan Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber teoritis secara *evidence based* untuk menggali lebih dalam kemampuan penyelesaian masalah pada lansia dimasa kini dengan menggunakan kemampuan penyelesaian dimasa lalu dengan terapi lain seperti terapi kognitif sehingga dapat diketahui terapi yang paling efektif dalam mengatasi masalah depresi pada lansia.

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan obyek sejenis hendaknya menambah menggabungkan antara Terapi *Life Review* dengan terapi *reminissence* untuk mengatasi kondisi depresi pada lansia dengan menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Athi'linda. Pengaruh pemberian life review therapy terhadap tingkat depresi pada lansia di panti Werdha Mojopahit Mojokerto ; 2011.
- Budiarti. Pengaruh Life Review Therapy Terhadap Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2016, Tesis tidak diterbitkan, Sumatera : Universitas Andalas.
- Dharma. Metodologi Penelitian Keperawatan. Panduan Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian. Jakarta, 2016
- Hastono. Analisis Data pada Bidang Kesehatan. Depok : PT. Raja Grafindo; 2017
- Hidayat. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta : Salemba Medika ;2012.
- Keliat. Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas CMHN (Basic Course). Jakarta : EGC ; 2011.
- Kushariyadi. Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika; 2011.
- Lestari. Pengaruh Terapi Telaah Pengalaman Hidup terhadap Tingkat Depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Martapura dan Banjarbaru Kalimantan Selatan : 2012.
- Miller. Nursing Care of Older Adults: Theory and Practice. Philadepia: Lippincott ;1999.
- Notoatmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta; 2012
- Nurismi. Efek Life Review Therapy Terhadap Depresi Pada Lansia Di Pstw Ilomata 2018 <http://indonesiannursing.com/teori—teori-proses-menua-penuaan>.

- Rahmi. Depresi Ringan pada Lansia setelah memasuki Pensiun. Universitas Indonesia; 2016.
- Saputri. Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah (online). Semarang : Universitas Diponegoro; 2011.
- Sholihah. Pengaruh Life Review Therapy terhadap tingkat Harga Diri pada Lansia di Tejkusuman Notoprajan Ngampilan Yogyakarta : 2011.
- Soejono. Pedoman Pengelolaan Kesehatan Pasien Geriatri Untuk Dokter Dan Perawat. Jakarta: Balai Penerbit FK UI ; 2012.
- Stuart, Gail W. Buku Saku Keperawatan. Edisi 5. Jakarta: Rajawali Pers; 2017.
- Stuart. Principles and practice of psychiatric nursing, 9edition. St.Louis, Missouri: Mosby Esevier ; 2009.
- Sugoyono. Metode Penelitian Kuantitatif dan R & D, Bandung, CV. ALFABETA ;2008.
- Videbeck. Buku ajar keperawatan jiwa. Jakarta: EGC ; 2008.
- Webster university St.Louis Missouri USA. The life review process according to Butler. <http://www.webster.edu/~woolfm/lrbutler.html>.
- Wheeler, Kathleen. Psychotherapy for the psychiatric nurse advanced practice. St.Louis, Missouri: Mosby Esevier ; 2008.