

Pengaruh *Life Review Therapy* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Desa Maniskidul Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan

Isba Alfis Salam, Khusnul Aini, Nur Wulan

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Study Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

How to cite (APA)

Salam, I. A., Aini, K., & Wulan, N. (2025). Pengaruh *Life Review Therapy* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Desa Maniskidul Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.72>

History

Received:

Accepted:

Published:

Corresponding Author

Isba Alfis Salam, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia;
isbaalfis771384@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Depresi adalah suatu kondisi kronis dengan aktivitas di bawah normal dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa adanya kecenderungan yang jelas menuju pemulihan atau kehancuran total. Salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi depresi pada lansia adalah *Life Review Therapy*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Life Review Therapy* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Desa Maniskidul.

Metode: *Design quasi-experiment* dengan *one-group pretest-posttest design*. sampel penelitian ini berjumlah 27 lansia dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan Skala Depresi Geriatri (GDS), Analisis data dilakukan dengan uji *T-Test*.

Hasil: Terdapat perbedaan *Life Review Therapy* terhadap penurunan tingkat depresi sebelum dan sesudah intervensi dengan rata-rata tingkat depresi sebelum intervensi sebesar 7,78 dan setelah intervensi sebesar 6,37, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Pemberian *Life Review Therapy* berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Desa Maniskidul. Diharapkan keluarga dapat melakukan *Life Review Therapy* kepada lansia secara mandiri sehingga dapat terhindar dari depresi.

Kata Kunci : Lansia, *Life Review Therapy*, tingkat depresi

ABSTRACT

Background: Depression is a chronic condition with below normal activity for a long period of time without any clear tendency towards recovery or total collapse. One of the therapies used to overcome depression in the elderly is *Life Review Therapy*. This study aims to analyze the effect of *Life Review Therapy* on reducing depression levels in the elderly in Maniskidul Village.

Method: *Quasi-experimental design* with *one-group pretest-posttest design*. The sample of this study was 27 elderly people with a *purposive sampling* technique. The research instrument used the Geriatric Depression Scale (GDS), Data analysis was carried out using the *T-Test*.

Results: There was a difference in *Life Review Therapy* on reducing depression levels before and after the intervention with an average depression level before the intervention of 7.78 and after the intervention of 6.37, with a p value = 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: The provision of *Life Review Therapy* has an effect on reducing depression levels in the elderly in Maniskidul Village. It is hoped that families can carry out *Life Review Therapy* on the elderly independently so that they can avoid depression.

Keywords: Elderly, *Life Review Therapy*, depression levels

Pendahuluan

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Kelompok umur ini adalah orang-orang yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan mereka. Lansia akan mengalami proses penuaan, yang merupakan proses kehidupan yang dialami setiap orang. Proses penuaan bersifat individual, dengan tahapan yang terjadi dengan usia yang berbeda, dan tidak ada satu faktor pun yang dapat mencegah penuaan (Eliza Andriani, Ramadhaniyati, 2021). Seiring dengan bertambahnya usia, jaringan kehilangan kemampuan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan menjalankan fungsi normalnya. Ini membuat jaringan tidak dapat melawan infeksi dan memperbaiki kerusakan (Nikmah et al., 2021). Semua orang yang memiliki rentang usia yang panjang akan menghadapi proses menua, yang merupakan fase fisiologis di mana fisik, psikologis, dan sosial mereka mengalami perubahan seiring bertambahnya usia (Smara et al., 2024)

Seorang lansia akan mengalami beberapa masalah psikologis, seperti kesepian, keterasingan, perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, *post power syndrome*, gangguan cemas, dan depresi. Pada tingkat sosial, orang tua akan mengalami perubahan status sosial dan peranannya dalam masyarakat, kehilangan pasangan hidup, dan bahkan kehilangan sistem pendukung seperti keluarga dan tetangga (Smara et al., 2024).

Dampak fisik yang akan timbul ketika lansia mengalami depresi di antaranya penurunan nafsu makan, berkurangnya berat badan, masalah pencernaan, dan gangguan tidur (Rachmawati et al., 2023). Pada usia tua, perubahan fisik atau kondisi fisik yang terjadi secara fisiologis akan mengurangi fungsinya. Perubahan itu meliputi Sistem sel tubuh, sistem persyarafan, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem pencernaan, sistem perkemihan, sistem endokrin, sistem integument, dan sistem muskuloskeletal semuanya mengalami perubahan (Nirwan, 2020). Gejala awal depresi termasuk mengalami kesulitan tidur atau insomnia, perasaan lelah yang berkepanjangan, suasana hati yang sedih,

kehilangan minat untuk melakukan hal-hal yang sangat disukai, dan mudah menangis (Wulansari et al., 2024). Gangguan pola tidur, Misalnya, sulit tidur, terlalu banyak atau terlalu sedikit tidur. Menurunnya tingkat aktivitas. Pada umumnya, orang yang mengalami depresi menunjukkan perilaku yang pasif menyukai kegiatan yang tidak melibatkan orang lain seperti menonton TV, makan, dan tidur. Mudah merasa letih dan sakit. Depresi itu sendiri adalah perasaan negatif, maka jelas akan membuat letih karena membebani pikiran dan perasaan dan ia harus memikulkannya di mana saja dan kapan saja, suka tidak suka (Ramadani et al., 2024).

Depresi adalah gangguan mental yang serius yang ditandai dengan gejala penurunan mood, kehilangan minat terhadap sesuatu, perasaan bersalah, masalah tidur atau nafsu makan, penurunan energi, dan penurunan konsentrasi (*World Health Organization*, 2017). Meskipun gangguan mental yang serius ini biasanya akan hilang dalam beberapa hari, tetapi gangguan ini juga dapat bertahan lama sehingga depresi juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari yang menghambat kesehatan pada lansia (*National Institute of Mental Health*, 2018) dalam (Rochmawati & Febriana, 2020).

Depresi juga dikenal sebagai *late life depression*. Istilah tersebut menunjukkan bahwa depresi pada orang tua seringkali tidak terdeteksi dan seringkali tidak ditangani dengan baik karena kurangnya pengetahuan tentang cara menanganinya, serta kekurangan tenaga kesehatan yang memahami dan mampu menangani masalah tersebut. Depresi dapat menurunkan kualitas hidup orang tua, mengurangi sistem kekebalan mereka, membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit, dan menambah berat kondisi penyakit yang lain yang mereka alami. Oleh karena itu, orang tua akan menghadapi kesulitan atau kendala dalam pemenuhan tugas perkembangan mereka (Avelina et al., 2022).

Lansia yang mengalami depresi dapat menyebabkan gejala seperti cemas, rasa putus asa dan tidak berguna, masalah tidur, bahkan masalah pola makan. Depresi adalah kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan

kesedihan yang sangat besar, perasaan tidak berarti dan merasa bersalah, menarik diri dari orang lain, gangguan pola tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual, minat dan kepuasan dalam aktivitas yang biasa dilakukan. Depresi yang dirasakan oleh lansia berasal dari sumber fisik, psikologis, dan sosial yang saling berinteraksi secara negatif dan memperburuk kualitas hidup dan produktifitas kerja lansia (Nikmah et al., 2021).

Populasi penduduk dunia dengan usia lanjut (60 tahun lebih) terus meningkat, pada tahun 2020 terdapat 1 miliar jiwa lansia dan meningkat menjadi 1,4 miliar pada 2022. Sehingga 1 dari 6 orang penduduk dunia pada tahun 2030 di prediksi akan memiliki usia 60 tahun ke atas. Menurut WHO terdapat 142.000.000 jiwa atau 8% populasi lansia di Asia Tenggara. (Utami, 2024).

Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 Menurut Badan Kesehatan Dunia WHO, telah mencapai 11,34%, atau 23,8 juta orang, menyebabkan jumlah penduduk lansia terbesar di dunia. Mereka juga memperkirakan bahwa pada tahun 2025 lansia akan mencapai 33,69 juta orang, pada tahun 2030 lansia akan mencapai 40,95 juta orang, dan pada tahun 2035 lansia akan mencapai 48,19 juta orang (Nikmah et al., 2021). Jumlah lansia di Jawa Barat berdasarkan hasil Sensus Penduduk tahun 2020 (SP2020) diketahui sebanyak 7,08 juta jiwa, dengan laju pertumbuhan penduduk sebesar 1,11 persen (Rosyidah et al., 2023).

Lansia di Kabupaten Kuningan berjumlah 185.707 jiwa dengan jumlah lansia Wanita berjumlah 97.280 jiwa dan jumlah lansia laki laki mencapai 88.427 jiwa (DinKes, 2023). Meningkatnya jumlah penduduk lansia tentunya menimbulkan berbagai masalah terutama dari segi kesehatan dan kesejahteraan lansia. Masalah tersebut jika tidak ditangani akan berkembang menjadi masalah yang kompleks baik dari segi fisik, mental dan sosial. Selain itu, para lansia akan kehilangan pekerjaan, kehilangan tujuan hidup, kehilangan teman, resiko terkena penyakit, terisolasi dari lingkungan dan kesepian. Penurunan kondisi fisik lansia berpengaruh pada kondisi psikologis, perubahan penampilan serta menurunnya

fungsi panca indra sehingga menyebabkan lansia rendah diri, mudah tersinggung dan merasa tidak berguna lagi. Hal tersebut dapat memicu terjadinya perubahan kesehatan mental seperti stres, harga diri rendah, isolasi sosial dan depresi (Eliza Andriani, Ramadhaniyati, 2021).

Terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan pada lansia yaitu terapi modalitas. Terapi modalitas adalah terapi yang dimanfaatkan untuk mengisi waktu luang bagi lansia, salah satu terapi modalitas yang bisa menurunkan tingkat depresi adalah melakukan kegiatan *Life Review Therapy*. *Life Review Therapy* yang merupakan terapi paling aman dan baik bagi lansia karena pada umumnya lansia sangat suka bercerita dan menceritakan tentang pengalaman hidupnya maka terapi ini dinilai cocok dengan lansia karena kegiatan *Life Review Therapy* ini yaitu dengan mengajak lansia untuk menceritakan tentang pengalaman-pengalaman berharga yang dialami oleh lansia di sepanjang hidupnya (Wardhani et al., 2020).

Desa Maniskidul adalah salah satu desa yang ada di Kabupaten Kuningan. Data yang di dapatkan dari Desa Maniskidul terdiri dari 5 RW, jadi total dari keseluruhan lansia yang ada di Desa Maniskidul terdiri dari 823 jiwa. Setelah melakukan pemeriksaan dan wawancara mengenai kondisi dari lansia yang di kaji didapatkan data berupa 3 dari 10 orang dengan depresi minimal, 5 dari 10 orang dengan depresi ringan, dan 2 dari 10 orang dengan depresi sedang. Dari pengumpulan data yang dilakukan didapatkan sebantak 780 lansia yang berada di Desa Sadamantra, 679 lansia yang berada di Desa manislor dan 810 jiwa lansia yang berada di desa sembawa. Dari latar belakang di atas bahwa peneliti tertarik dalam meneliti pengaruh *Life Review Therapy* terhadap penurunan tingkat depresi yang di alami oleh lansia di Desa Maniskidul.

Metode

Studi ini merupakan jenis eksperimen dan dengan rancangan Quasy eksperimen dengan satu kelompok pretest-posttest, populasi dalam penelitian ini terdiri dari 823 lansia yang berada di Desa Maniskidul, dengan

jumlah sampel sebanyak 27 jiwa lansia, pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling*, *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel non-probabilitas di mana sampel dipilih secara sengaja dengan mempertimbangkan tujuan yang ingin dicapai dari karakteristik yang diteliti dengan kriteria inklusi (yang mengikat subjek untuk masuk ke

dalam kelompok) dan eksklusi (yang mengikat subjek untuk keluar dari kelompok), Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skor Skala Depresi Geriatri (GDS).

Hasil

Tabel 1 Karakteristik umur responden lansia di Desa Maniskidul

Umur	Nilai rata rata		
	Min - max	Mean	Std, deviasi
Umur	61 - 89	70,56	7,653

Sumber : Penelitian 2025

Berdasarkan tabel 1 Didapatkan bahwa umur minimum lansia yang berada pada penelitian ini adalah 61 dan maximum pada

penelitian ini adalah 89 dan rata rata umur lansia yang mengikuti penelitian ini adalah 70,56 tahun.

Tabel 2 Karakteristik jenis kelamin lansia di Desa Maniskidul

No	Jenis kelamin	F	%
1	Laki – Laki	12	44,4
2	Perempuan	15	55,6
Total		27	100

Sumber : Penelitian 2025

Berdasarkan tabel 2 Didapatkan bahwa Pada jenis kelamin lansia yang mengikuti penelitian ini laki laki sebanyak 12 orang lansia

atau 44,4 sedangkan untuk Perempuan sebanyak 15 orang lansia tau 55,6%.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi tingkat Depresi pada lansia di Desa Maniskidul sebelum dan sesudah pemberian *Life Review Therapy*

No	Skala	Pre		Post	
		F	%	F	%
1	Normal	0	0	3	11,2
2	Ringan	24	88,8	23	85,1
3	Sedang	3	11,2	1	3,7
Total		27	100	27	100

Sumber : Penelitian 2025

Berdasarkan tabel 3 Data hasil ukur tingkat depresi pre dan post yang dilakukan pada lansia sebanyak 27 jiwa, data yang di dapat depresi sebelum dilakukan *Life Rifiw Therapy* 0 tidak mengalami depresi dan sesudah *Life Review Therapy* terdapat 3 lansia yang Kembali normal sedangkan pada tingkat depresi ringan sebelum pemberian *Life Review Therapy* terdapat 24 mengalami depresi ringan dan setelah diberikan *Life Review Therapy* menjadi

23 orang lansia yang mengalami depresi ringan, sedangkan pada depresi sedang sebelum *Life Review Therapy* terdapat 3 orang lansia yang mengalami depresi sedang dan setelah diberikan *Life Review Therapy* terdapat 1 orang yang mengalami depresi sedang dan rata rata dari keseluruhan lansia sebelum pemberian *Life Rview Therapy* sebesar 7,78 dan setelah *Life Review Therapy* sebesar 6,37.

Tabel 4 Rata rata nilai depresi pada lansia di Des Maniskidul sebelum dan sesudah *Life Review Therapy*

Fase	Nilai			
	Min – Max	Mean	Varian	Std. Deviasi
Pre	5 – 11	7,78	2,333	1,528
Post	3 - 10	6,37	2,550	1,597

Sumber : Penelitian 2025

Berdasarkan tabel 4 Pengaruh *Life Review Therapy* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia sebelum di lakukannya intervensi mendapatkan hasil minimum 5 dan setelah intervensi menjadi 3, nilai maximum sebelum intervensi adalah 11 dan setelah intervensi adalah 10, nilai mean sebelum

dilakukannya intervensi sebesar 7,78 dan setelah intervensi sebesar 6,37, dan nilai std. deviation sebelum intervensi sebesar 1,538 dan setelah intervensi sebesar 1,597 yang berarti nilai mean lebih besar dari standar deviasi sehingga penyimpangan data yang terjadi rendah maka penyebaran nilainya merata.

Tabel 5 Pengaruh pemberian *Life Review Therapy* terhadap penurunan depresi pada lansia di Desa Maniskidul

Data penelitian	N	Rata rata	P-value	Interpretasi
Intervensi (Pre)	27	7,78	0,000	Ada pengaruh
Intervensi (Post)	27	6,37		

Sumber : Penelitian 2025

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa skala depresi sebelum dan sesudah diberikan intervensi di dapatkan *p value* 0,000 (< 0.05) dengan rata rata nilai depresi sebelum intervensi sebesar 7,78 dan setelah

dilakukannya intervensi sebesar 6,37 maka terdapat Perbedaan sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi pemberian *Life Review Therapy* kepada lansia di Desa Maniskidul.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 27 orang lansia dengan rata rata usia lansia adalah 70,56 menurut teori bahwa usia berpengaruh terhadap tingkat depresi yang di alami oleh seseorang ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Bone at al, (2024) menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa faktor usia mempengaruhi terjadinya depresi pada lansia dimana lansia yang berusia diatas 60 tahun lebih sering terjadi depresi karena lansia mengalami penurunan baik dari segi biologi maupun mentalnya, dan hal ini tidak terlepas dari masalah ekonomi, sosial dan budaya maupun pengalaman hidup lansia, Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi depresi meningkat sejalan dengan bertambahnya usia lansia, Seiring bertambahnya usia, maka akan terjadi

peningkatan mobilitas, penurunan status fungsional, serta adanya paparan berbagai faktor risiko dan pengalaman hidup yang dapat mempengaruhi kejiwaan lansia, sehingga berisiko menempatkan lansia dalam keadaan depresi.

Pada penelitian ini rata rata lansia yang mengalami depresi terdapat pada usia 70,56 tahun ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Safira et al., (2024) dapat disebabkan karena lansia dengan usia 60-74 tahun cenderung lebih banyak mengalami masalah psikososial, karena mereka masih berada dalam masa transisi dari masa produktif ke masa pensiun, masih memiliki tanggung jawab terhadap keluarga dan masyarakat, dan masih berhadapan dengan berbagai masalah kehidupan. Selain itu, lansia dengan usia 60-74 tahun cenderung lebih banyak mengalami masalah biologis, karena mereka mulai

mengalami proses penuaan yang menurunkan kapasitas tubuh mereka, menyebabkan mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit dan gangguan kesehatan. Menurut asumsi peneliti bahwa usia mempengaruhi depresi dikarenakan terjadinya penurunan fungsional yang dirasakan oleh lansia sehingga ini memicu lansia mengalami depresi.

Jenis kelamin berperan dalam proses depresi, wanita memiliki risiko mengalami depresi. Faktor biologis yang berkaitan dengan hormonal sangat berperan. Selain itu, dapat disebabkan karena aspek lain yang banyak dihadapi oleh mereka dalam kehidupannya. Wanita lebih rentan dibandingkan pria terhadap berbagai aspek seperti pengaruh budaya yang berkaitan dengan gender, kondisi ekonomi, kekerasan fisik dan seksual, dan menjadi orang tua tunggal (Wisanti et al., 2024)

Skala depresi yang dialami oleh lansia sebanyak 27 orang sebelum dilakukannya intervensi rata-ratanya adalah 7.78 dengan nilai minimum 5 dan nilai maximum sebanyak 11. Selama dilakukannya penelitian peneliti mendapatkan hasil observasi berupa terdapat beberapa lansia yang tinggal sendiri dan tidak dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik sehingga ini menjadi faktor risiko lansia mengalami depresi dikarenakan dukungan keluarga dan melakukan kegiatan sehari-hari adalah faktor yang dapat menjadikan lansia itu depresi.

Penelitian ini diberikan kepada 27 lansia yang mengalami depresi ringan dan sedang, penelitian ini dilakukan sebanyak 2 sesi, pada setiap sesi dilakukan selama 20-25 menit, pada sesi pertama peneliti menanyakan tentang masa anak-anak dan pada masa remajanya dan pada sesi ke-2 peneliti menanyakan tentang masa dewasa dan masa lansia atau masa saat ini, penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat depresi,

Skala depresi yang dialami oleh lansia sebanyak 27 orang sesudah dilakukannya intervensi rata-ratanya adalah 6,37 dengan nilai minimum 3 dan nilai maximum sebanyak 10. dari hasil uji statistik menggunakan *paired T test* didapatkan hasil $p=0,000$ ($p<0,05$), dari hasil uji statistik ini menunjukkan adanya perubahan

tingkat depresi sebelum dan sesudah pemberian *Life Review Therapy*, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian *Life Review Therapy* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Desa Maniskidul.

Life Review Therapy pada dasarnya bertujuan untuk mencegah dan mengurangi depresi, meningkatkan harga diri dan meningkatkan kualitas hidup. Hal ini dikarenakan melalui terapi ini lansia menceritakan kembali pengalaman hidupnya baik menyenangkan maupun menyedihkan selama masa anak-anak, masa remaja dan lansia. dengan bercerita lansia dapat mengungkapkan segala hal yang terpendam, lansia dapat menemukan tempat untuk mencurahkan perasaannya. Selain itu lansia dapat menemukan hal-hal positif pada dirinya yang dapat membuat lansia merasa dirinya berharga dengan demikian harga diri lansia dapat meningkat. Dampak positif yang terlihat dari adanya *Life Review Therapy* ini yakni para lansia mau bercerita, mau mencurahkan perasaannya, mau terlibat atau berinteraksi dengan teman. Selain itu lansia dapat menemukan hal-hal positif yang dimilikinya yang dapat dijadikan sebagai sumber coping dalam menghadapi segala perubahan atau persoalan yang dialami saat usia senja ini (Avelina et al., 2022).

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Bone et al., (2024) menyatakan bahwa Peneliti berpendapat bahwa *Life Review Therapy* dapat menurunkan depresi pada lansia karena pada saat dilakukan *Life Review Therapy* lansia dapat mengenang kembali kehidupannya, menceritakan pengalaman yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, menceritakan mengenai orang-orang yang disayangi sehingga lansia memiliki teman untuk menjalin komunikasi yang nyaman, penelitian ini juga didukung oleh Yudianto, (2024) menyatakan bahwa Intervensi *Life Review Therapy* memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam menurunkan depresi pada lansia. Hal ini dikarenakan *Life Review Therapy* dapat meningkatkan dan membangun pemikiran dan memori yang positif pada individu. Maka dapat

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Life Review Therapy* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia.

Hasil yang didapatkan depresi terbanyak adalah depresi sedang hasil ini didukung oleh Antara et al., (2022) menyatakan bahwa yang didapatkan bahwasannya lansia dengan kategori depresi ringan berada pada urutan ke dua terbanyak frekuensinya setelah kategori lansia tidak depresi, depresi ringan ditandai dengan hilangnya minat dan kesenangan, rendahnya energi yang menyebabkan kelelahan dan penurunan aktivitas, penurunan konsentrasi dan perhatian, serta mengalami penurunan harga diri atau kepercayaan diri.

Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan lansia mengalami depresi antara lain adalah dukungan keluarga ini selaras dengan penelitian yang di lakukan oleh Mumulati et al., (2020) menyatakan bahwa faktor *support system* keluarga merupakan faktor yang dapat menentukan tingkat depresi lansia dimana semakin tinggi *support system* keluarga maka semakin kecil tingkat depresi yang dialami lansia.

Faktor lain yang dapat menyebabkan lansia depresi adalah lansia yang tidak bisa melakukan kegiatan sehari-hari menurut Permatasari, (2025) menyatakan bahwa lansia dengan depresi mengalami penurunan fungsi tubuh yang menyebabkan keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (*activity of daily living/ADL*). Lansia yang depresi cenderung melepaskan hobi dan kesenangannya, merasa hidup tidak berarti, dan mengalami penurunan motivasi serta kemampuan fisik, yang secara langsung menurunkan aktivitas harian mereka, lansia yang terganggu aktifitasnya cenderung lebih rentan terkena depresi, kegiatan ringan dapat menghindarkan lansia dari depresi salah satunya senam, dari penelitian yang di kemukakan oleh Wisanti (2024) menyatakan bahwa aktivitas fisik seperti senam lansia efektif menurunkan tingkat depresi dan membantu mempertahankan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik memperburuk kondisi depresi dan menurunkan fungsi fisik lansia.

Faktor lainnya adalah harga diri rendah / merasa tidak dihargai Harga diri pada lansia dapat mengalami perubahan, lansia sering merasa tidak berharga dan tidak berguna. Perasaan tersebut disebut dengan harga diri rendah. Penyebab rendahnya harga diri pada lansia yaitu karena adanya tantangan baru yang disebabkan oleh kehilangan pasangan, perubahan kemampuan secara fisik, serta pensiun. Pandangan dan stigma negatif terhadap lansia juga dapat menyebabkan rendahnya harga diri pada lansia, Jika lansia mengalami harga diri yang rendah tidak ditangani, lansia berisiko mengalami depresi. Tingginya harga diri pada lansia akan mempengaruhi kesejahteraan individu, yang menunjukkan bahwa harga diri mempunyai korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis pada lansia. Sehingga jika didapatkan lansia memiliki harga diri yang rendah, maka perlu dilakukan penanganan untuk meminimalisir risiko lansia yang mengalami depresi Shelemo, (2023).

Kesimpulan

1. Sebelum dilakukannya intervensi Rata rata tingkat depresi yang di alami oleh lansia sebesar 7,78 (88,8%) dengan kriteria depresi ringan.
2. Sesudah dilakukannya intervensi rata rata tingkat depresi yang di alami oleh lansia sebesar 6,37 (85,1%) terdapat penurunan tingkat depresi sebesar 1,41.
3. Terdapat pengaruh *Life Review Therapy* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Desa Maniskidul dengan hasil $p = 0,000$.

Daftar Pustaka

- Antara, I. M. Y., Putra, K. A. D., Yudhawati, N. S., & Putra, I. G. Y. (2022). Gambaran Tingkat Depresi Pada Lansia Yang Tinggal Dengan Keluarga Di Desa Gumbrih. *Bali Health Published Journal*, 4(1), 14–21. <https://doi.org/10.47859/bhpj.v4i1.83>
- Avelina, Y., Baba, W. N., & Pora, Y. D. (2022). Pengaruh Terapi Life Review Terhadap Penurunan Depresi Di Seksi Kesejahteraan Sosial Penyantunan Lanjut Usia Padu Wau Maumere. *Sebatik*, 26(1), 277–283.

- <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1665>
- Bone at al. (2024). Pengaruh Pemberian Life Review Therapy Terhadap Penurunan Depresi. *Journal| Watson Journal of Nursing*, 2(2).
- Eliza Andriani, Ramadhaniyati, A. N. (2021). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Skor Tanda Dan Gejala Depresi Lanjut Usia Di Upt Panti Sosial Rehabilitasi Lansia Hi'is. *ProNers*, 6(1), 1–8.
- Mumulati, S. B., Niman, S., Indriarini, M. Y., Tinggi, S., Kesehatan, I., Borromeus, S., Parahyangan, K. B., Barat, K. B., & Barat, J. (2020). Hubungan pendidikan, usia, jenis kelamin, status pernikahan dan lama tinggal di panti werdha dengan kejadian depresi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 329–336.
- Nikmah, K., Lumadi, S. A., & Maria, L. (2021). Efektifitas Life Review Therapy Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia Di Posyandu Gatot Koco Desa Pakisaji Kab. Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2).
<https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.238>
- Nirwan. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia di RSUD Sawerigading Kota Palopo. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 6(02), 11.
- Permatasari, L. I., & Akbar, R. (2025). Hubungan Antara Activity Of Daily Living Dengan Kejadian Depresi Pada Lanjut Usia The Relationship Between Activities of Daily Living And The Occurrence. 8(2), 156–167.
- Rachmawati, F., Z, D., Muttaqin, Z., & Muryati, M. (2023). Analisis Faktor Penyebab Depresi pada Lansia: Riwayat Penyakit, Interaksi Sosial dan Dukungan Keluarga. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(2), 8–16.
<https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i2.1782>
- Ramadani, I. R., Islam, U., Sumatera, N., Medan, U., Rozzaq, B. K., William, J., Ps, I. V, Estate, M., Percut, K., Tuan, S., & Serdang, K. D. (2024). Depresi, Penyebab Dan Gejala Depresi Tryana Fauziyah. *Bersatu : Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2(2), 89–99.
- Rochmawati, D. H., & Febriana, B. (2020). Karakteristik Depresi Lansia Di Bandarharjo. *Unissula Nursing Conference*, 24–30.
- Rosyidah, L., Mamlukah, Suparman, R., & Wahyuniar, L. (2023). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Depresi, Tekanan Darah, Frekuensi Nadi Dan Kadar Gula Darah Pada Lansia Kelompok Binaan Rumah Zakat Desa Tegalurung Kecamatan Balongan Kabupaten Indramayu Di Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2022. *Media Informasi*, 19(2), 24–33.
<https://doi.org/10.37160/mijournal.v19i2.82>
- Safira, D. A., Oktaviantini, T., & Hastuti, H. (2024). Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia yang Melakukan Senam Lansia dan Tidak Melakukan Senam Lansia. *Plexus Medical Journal*, 3(2), 84–92.
<https://doi.org/10.20961/plexus.v3i2.1260>
- Shelemo, A. A. (2023). Pencegahan Depresi Melalui Edukasi Dalam Meningkatkan Harga Diri Lansia. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Smara, Warjiman, & Lanawati Lanawati. (2024). Tanda Gejala Depresi yang dialami Lansia di Salah Satu Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia di Kalimantan Selatan. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 218–228.
<https://doi.org/10.59680/medika.v2i1.921>
- Utami, M. W. (2024). Analisis Proses Adaptasi Sosial dan Pengendalian Depresi dalam Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Terlantar di Sasana Tresna Werdha Dukuh 5, Kramat Jati Tahun 2023-2024 Analisis Proses Adaptasi Sosial dan Pengendalian Depresi dalam Upaya Peningkatan. 4, 2023–2024.
- Wardhani, U., Muharni, S., & Izzati, K. (2020). Pengaruh Terapi Life Review Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Effects Of Life Review Therapy On Decrease Of Depression Level For Menurut Data Dari World Health Organization. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*, 3, 285–

294.

- Wisanti, E., Putri, D. K., Wulandari, M. A., & Pradessetia, R. (2024). *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*. *13*, 156–166.
- Wulansari, Fiktina Vifri Ismiriyam, & Mukhamad Mustain. (2024). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Peningkatan Pemahaman Intervensi Pencegahan Depresi. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, *6*(1), 12–17. <https://doi.org/10.35473/ijce.v6i1.3080>
- Yudiarso, A. (2024). *Efektivitas Terapi Life Review Dalam Kelompok Untuk Menurunkan Depresi Pada Lansia : Sebuah Tinjauan Meta Analisis*. *8*, 2056–2059.