

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Indonesia merupakan salah satu negara dengan angka penduduk lanjut usia yang tinggi. UU RI Nomor 13 Tahun 1998 mendefinisikan lanjut usia adalah mereka yang sudah mencapai usia 60 tahun ke atas. Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 10,48%. *World Health Organization* (WHO) memprediksi 75% populasi lansia di dunia pada tahun 2025 berada di negara berkembang. Jumlah lansia di seluruh dunia diprediksi mencapai 1,2 miliar orang pada tahun 2025 dan akan terus bertambah hingga 2,1 miliar pada tahun 2050. Data ini menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia di Indonesia akan mengalami peningkatan setiap tahunnya. Provinsi dengan prevalensi lansia tertinggi yaitu Yogyakarta (16,69%) dan prevalensi lansia terendah yaitu Papua (5,02%) (BPS, 2022).

Penuaan (*aging*) merupakan proses alami yang wajar dan tidak dapat dihindari setiap lansia karena akan terus berjalan dan berkesinambungan seiring bertambahnya usia (Binoriang & Pramesti, 2021). Proses penuaan dapat berdampak pada penurunan kondisi fisik, mental, psikososial dan peran sosial lansia. Kondisi ini berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara fisik dan mental pada lansia, salah satu masalah mental yang sering dialami atau ditemukan pada lansia yaitu depresi. Depresi merupakan gangguan mental serius yang ditandai dengan munculnya gejala seperti perubahan

suasana hati, merasa tertekan, kehilangan minat dan semangat, penurunan konsentrasi, gangguan tidur dan nafsu makan, serta adanya perasaan sedih dan cemas. Kondisi ini dapat menghilang dalam beberapa hari bahkan berkelanjutan sehingga dapat mempengaruhi aktivitas lansia (NIMH, 2018; WHO, 2017)

Angka prevalensi depresi pada lansia di dunia cukup tinggi terutama di negara berkembang, yakni mencapai 500 juta jiwa lansia dengan rata-rata usia 60 tahun. Survey menunjukkan lansia di dunia yang mengalami depresi yaitu sebesar 13,5% dengan perbandingan laki-laki 8,6% dan perempuan 14,1% (Hariyono, 2021). Angka prevalensi depresi pada lansia sekitar 5-17% berada di pelayanan kesehatan primer, 25% lansia di komunitas, 25% lansia di rumah sakit dan 40% lansia di panti jompo (Musmiler, 2020). Data prevalensi depresi pada lansia di provinsi Jawa Tengah menunjukkan 14,2% terjadi pada usia 55-64 tahun, 18% pada usia 65-74 tahun dan 28,7% pada usia 75 tahun ke atas (Hariman et al., 2022).

WHO menyatakan Indonesia menduduki urutan pertama dengan kejadian depresi lansia tertinggi pada tahun 2020 menggantikan penyakit infeksi yang terjadi di negara berkembang (Kemenkes RI, 2021). Depresi yang terjadi pada usia lanjut disebabkan oleh banyak faktor yang saling berkaitan, yakni aspek biologis, fisik, psikologis dan social. Faktor yang berpengaruh terhadap tingginya kejadian depresi pada lansia diantaranya jenis kelamin perempuan, kematian pasangan, penyakit fisik kronis yang dialami, status ekonomi yang rendah, tidak mendapat perhatian dari keluarga, merasa kesepian, merasa tidak dibutuhkan sehingga lansia merasa hidupnya

tidak berharga, orang lanjut usia yang merasa tidak optimal dalam menjalankan peran juga mungkin dapat mempengaruhi stress (Setyarini et al., 2021; Sinaga, 2020; Zanebe et al., 2021).

Kejadian depresi dapat mempengaruhi aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia (Nurti et al., 2022). Depresi akan menyebabkan lansia mengalami perubahan secara fisik, kognitif, perasaan dan perilaku sehingga kualitas hidup lansia cenderung rendah (Sinaga, 2020). Masalah depresi pada lansia membutuhkan perhatian khusus serta penanganan yang tepat agar tidak berdampak serius pada kesehatan dan kehidupannya, diperlukan dukungan dari berbagai pihak untuk membantu lansia menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik.

Penanganan depresi pada lansia dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologi yang direkomendasikan untuk mengatasi masalah depresi pada lansia adalah terapi *reminiscence*. Terapi *reminiscence* merupakan suatu terapi alternatif yang digunakan untuk membantu menurunkan tingkat depresi pada lansia. Terapi ini membantu lansia untuk mengingat kembali masa lalu yang menyenangkan atau menggali pengalaman hidup mulai dari masa kanak-kanak hingga masa lansia (Cahyono et al., 2021; Hariman et al., 2022). Terapi dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Terapi *reminiscence* berguna untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup lansia (Khan et al., 2022; Park et al., 2019).

Terapi *reminiscence* bertujuan untuk membantu lansia mencapai integritas diri yang baik, dalam kata lain lansia mampu menilai kehidupan

yang dijalannya memiliki arti dan harga diri yang tinggi. Lansia yang tidak mampu mencapai integritas dirinya cenderung merasa depresi dan putus asa, sehingga pada terapi *reminiscence* ini lansia akan difasilitasi untuk berbagi atau mengumpulkan kembali memori masa lampau yang menyenangkan sehingga dapat menemukan makna dalam hidup (Hariman et al., 2022; Khan et al., 2022; Liu et al., 2021). Terapi ini diharapkan mampu memberikan *reinforcement* positif terhadap pengalaman dan kekuatan yang dimiliki, lansia dapat melakukan tindakan untuk mengurangi gejala depresi yang dirasakan sehingga mampu bangkit dan siap dengan segala situasi atau perubahan yang dialami.

Penelitian yang dilakukan oleh Sonhaji (2021) menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi lansia. Penelitian tersebut menyatakan bahwa setelah diberikan intervensi terapi *reminiscence* responden mengalami perubahan depresi dari ringan menjadi tidak ada depresi, hal ini disebabkan karena lansia berfokus pada peristiwa yang menyenangkan sehingga lansia mendapatkan penguatan positif dan melupakan peristiwa masa lalu yang tidak menyenangkan (Sonhaji et al., 2021). Sejalan dengan penelitian Cahyono et al (2021) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat depresi lansia, penelitian ini menunjukkan adanya penurunan skor GDS setelah diberikan intervensi dengan nilai rata-rata dari 5,25 menjadi 3,03 (Cahyono et al., 2021). Oleh karena itu, terapi *reminiscence* dapat menjadi salah satu mekanisme coping lansia dalam menghadapi stress.

Survey pendahuluan yang dilakukan pada seorang lansia menunjukkan bahwa lansia mengalami depresi akibat adanya konflik dengan salah satu anggota keluarganya yang kemudian membuat lansia merasa diabaikan dan stress memikirkan masalah tersebut. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang “Pengaruh Terapi *Reminiscence* Dalam Menurunkan Tingkat Depresi Lansia”.

## **B. Tujuan Penulisan**

Studi kasus ini bertujuan untuk melakukan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami masalah depresi sehingga dapat menganalisis pengaruh intervensi non farmakologi terapi *reminiscence* untuk menurunkan tingkat depresi lansia.