
PENERAPAN TERAPI *REMINISCENCE* DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF MENURUNKAN DEPRESI LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RSUD WONOGIRI

Sri Puji Handayani^{1*}, Erika Dewi Noorratri²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

spuji026@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis dengan angka prevalensi yang sangat tinggi pada lansia. Hipertensi sering di sertai dengan gejala somatis, kualitas hidup yang rendah dan gangguan peran selain itu hipertensi rentan terhadap masalah- masalah psikososial salah satunya adalah depresi. Prevalensi lansia berusia 55-64 tahun yang mengalami depresi sebesar 15,9%, lansia usia 65-74 tahun sebesar 23,2%, dan lansia usia diatas 75 tahun sebesar 33,7%. Di Indonesia prevalensi penderita depresi pada tahun 2021 sekitar 33,7 juta jiwa (11,8%). Tujuan penerapan dari Terapi *Reminiscence* dan Relaksasi Otot Progresif pada Depresi Lansia dengan Hipertensi di RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Kabupaten Wonogiri. Metode *true eksperimental pre-post test*. Hasil penerapan terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif pada 2 responden selama 5x pertemuan didapatkan hasil ada penurunan yang signifikan terhadap tingkat depresi yang diderita responden setelah dilakukan terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif, dengan cara *post-test* disetiap kali pertemuan. Kesimpulan ada penurunan yang signifikan terhadap tingkat depresi yang diderita responden setelah dilakukan terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif.

Kata Kunci : depresi, lansia, terapi reminiscence, relaksasi otot progresif

Abstract

Hypertension is a chronic disease with a very high prevalence rate in the elderly. Hypertension is often accompanied by somatic symptoms, low quality of life and impaired roles. In addition, hypertension is prone to psychosocial problems, one of which is depression. The prevalence of elderly aged 55-64 who experience depression is 15.9%, elderly aged 65-74 is 23.2%, and elderly aged over 75 is 33.7%. In Indonesia, the prevalence of depression sufferers in 2021 is around 33.7 million people (11.8%). The Objectives of the research application of Reminiscence Therapy and Progressive Muscle Relaxation in Depressed Elderly with Hypertension at RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso, Wonogiri Regency. Method true experimental pre-post test method. Result The application of reminiscence therapy and progressive muscle relaxation to 2 respondents for 5x meetings showed that there was a significant reduction in the level of depression suffered by respondents after reminiscence therapy and progressive muscle relaxation, by means of a post-test at each meeting. Summary there is a significant decrease in the level of depression suffered by respondents after reminiscence therapy and progressive muscle relaxation.

Keywords: depression, elderly, reminiscence therapy, progressive muscle relaxation

PENDAHULUAN

Hipertensi sering di sertai dengan gejala somatis, kualitas hidup yang rendah dan gangguan peran selain itu hipertensi rentan terhadap masalah- masalah psikososial salah satunya adalah depresi. Depresi pada lansia berasal dari kondisi fisik, psikologis dan sosial yang saling berinteraksi secara merugikan dan memperburuk kualitas hidup dan produktifitas kerja pada lansia. Penurunan kondisi fisik pada lansia akan membawa kondisi fisik yang rawan terhadap berbagai macam penyakit, kemudian akan mengadirkan berbagai macam gangguan fungsional dan penyakit pada lansia tidak hanya akan berpengaruh pada kondisi fisik namun juga akan berpengaruh pada kondisi psikisnya. Faktor psikologis yang ditandai dengan adanya konflik yang tidak terselesaikan (cemas, rasa bersalah), kemunduran daya ingat serta adanya gangguan kepribadian. Faktor sosial yang berpengaruh adalah kurangnya interaksi sosial (isolasi sosial) dan kesepian yang dialami lansia (Yani & Febiansyah, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO), Data dari *World Population Prospects* tahun 2015 sebanyak 901 juta orang berusia 60 tahun atau lebih. Pada tahun 2030 akan terus mengalami peningkatan menjadi 1,4 milyar (*United Nation* 2015 dalam Saraisang dkk, 2018). Depresi pada lansia mengalami peningkatan yakni pada tahun 2018 penduduk lansia mencapai 350 juta jiwa dan yang mengalami depresi sekitar 20%. Sedangkan pada tahun 2019 jumlah penduduk dunia hanya sekitar 250 juta jiwa dan yang mengalami depresi sekitar 19%. Prevalensi depresi pada lansia didunia dengan usia rata-rata 60 tahun serta diperkirakan terdapat 500 juta jiwa.

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, dengan *Proportional Mortality Rate* (PMR) mencapai 6,7 % dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Provinsi Jawa Tengah merupakan provinsi tertinggi di seluruh Indonesia yang memiliki kejadian hipertensi sebesar 13.4% (Kemenkes, 2019). Pada tahun 2021 Jawa Tengah memiliki angka hipertensi sebanyak 8.700.512 jiwa (Profil Kesehatan Jateng, 2021). Jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Wonogiri per tahun 2020 sebanyak 407,33 jiwa, per tahun 2021 sebanyak 393,96 jiwa, dan pada tahun 2022 penderita hipertensi di Kabupaten Wonogiri mengalami kenaikan yaitu sebanyak 399.129,00 jiwa. (DINKES Kab. Wonogiri. 2022). Bulan mei-juni 2023 terdapat sebanyak 222 kasus hipertensi di RSUD dr Soediran MS Wonogiri. (RM RSUD dr SM Wonogiri, 2023).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa terdapat 100 juta kasus depresi setiap tahunnya. Dari jumlah itu 5,8% dari jumlah total laki-laki di dunia mengalami depresi dan proporsi wanita depresi di dunia adalah 9,5% dari jumlah total wanita di dunia (Livana, 2018). Prevalensi lansia dengan hipertensi yang mengalami depresi di dunia dengan usia rata-rata 60 tahun diperkirakan 500 juta jiwa. Prevalensi lansia berusia 55-64 tahun yang mengalami depresi sebesar 15,9%, lansia usia 65-74 tahun sebesar 23,2%, dan lansia usia diatas 75 tahun sebesar 33,7%. Di Indonesia prevalensi penderita depresi pada tahun 2021 sekitar 33,7 juta jiwa (11,8%). Data prevalensi depresi pada lansia di Indonesia cukup tinggi yaitu sebanyak 76,3% (Riskesdes, 2018).

Menurut dari deskripsi prevalensi diatas penulis membuat Karya Tulis Ilmiah ini guna mengetahui bagaimana penerapan terapi *Reminiscence* dan relaksasi otot progresif pada depresi lansia dengan hipertensi di RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan Studi Kasus. Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah metode *true eksperimental pre-post test*. Penelitian studi kasus ini untuk meneliti penurunan depresi pada lansia dengan hipertensi di RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Kriteria Inklusi : Lansia dengan hipertensi yang mengalami depresi, berusia ≥ 55 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik. Kriteria Eksklusi : lansia dengan hipertensi berat (Sistole ≥ 180 mmHg, Diastole ≥ 110 mmHg). lansia yang mengalami gangguan pendengaran, pengelihatan, demensia dan gangguan sendi. Pengumpulan data yang sesuai dalam masalah penelitian ini diperlukan beberapa teknik, antara lain : Wawancara (hasil anamnesis berisi tentang identitas klien, keluhan utama, riwayat penyakit sekarang dahulu keluarga, sumber data lain dari klien keluarga, perawat maupun lainnya), Observasi dengan pemeriksaan fisik (dengan pendekatan IPPA : Inspeksi, Palpasi, Perkusi, Auskultasi) pada system ekstermitas klien. Studi dokumentasi (hasil dan pemeriksaan diagnostic dan data lain yang relevan). Etika Penelitian : *Informed consent* (persetujuan menjadi responden). *Anominity* (tanpa nama). *Confidentiality* (kerahasiaan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengatahui penerapan terapi reminisence dan relaksasi otot progresif pada depresi lansia dengan hipertensi di RSUD dr Soediran MS Wonogiri dengan 2 responden dan kuesioner *Geriatric Depression Scale (GDS)* dengan 15 item soal.

1. Karakteristik Berdasarkan Usia

Berdasarkan analisis wawancara yang dilakukan pada responden dibangsal anyelir adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Kategori Usia pada Depresi Lansia dengan Hipertensi di RSUD dr Soediran MS Wonogiri

No.	Responden	Usia	Kategori
1.	Ny. SW	57 tahun	usia pertengahan (<i>middle age</i>)
2.	Tn. SF	63 tahun	Lanjut usia (<i>elderly</i>)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa 2 responden yang diambil oleh peneliti merupakan lansia dengan kategori usia pertengahan (*middle age*) dan lanjut usia (*elderly*).

2. Karakteristik Berdasarkan Tingkat Depresi

Berdasarkan analisis wawancara yang dilakukan pada responden dibangsal anyelir dengan menggunakan kuesioner *Geriatric Depression Scale (GDS)* adalah sebagai berikut :

- a. Hasil *pre-test* dan penerapan petama terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif.

Tabel 2 Distribusi Tingkat Depresi (*pre-test* dan penerapan terapi pertama) pada Lansia dengan Hipertensi di RSUD dr Soediran MS Wonogiri

No.	Hari/tanggal	Responden	Hasil Kuesioner	Kategori
1.	Rabu, 21 Juni 2023	Ny. SW	12 Point	Depresi Berat
2.	Rabu, 21 Juni 2023	Tn. SF	13 Point	Depresi Berat

Berdasarkan tabel 2 kedua responden mengalami depresi berat dengan point pada kuesioner GDS Ny. SW skor 12 Point, dan Tn. SF skor 13 point, sebelum dilakukan tindakan terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif.

- b. Hasil *post-test* dan penerapan kedua terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif.

Tabel 3 Distribusi Tingkat Depresi (penerapan ke dua) pada Lansia dengan Hipertensi di RSUD dr Soediran MS Wonogiri

No.	Hari/tanggal	Responden	Hasil Kuesioner	Kategori
1.	Kamis, 22 Juni 2023	Ny. SW	7 Point	Depresi Ringan
2.	Kamis, 22 Juni 2023	Tn. SF	9 Point	Depresi Sedang

Berdasarkan tabel 3 kedua responden mengalami perbedaan tingkat depresi dengan Ny. SW skor 7 Point, dan Tn. SF skor 9 point, setelah dilakukan tindakan terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif.

- c. Hasil *post-test* dan penerapan ketiga terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif.

Tabel 4 Distribusi Tingkat Depresi (penerapan ke tiga) pada Lansia dengan Hipertensi di RSUD dr Soediran MS Wonogiri

No.	Hari/Tanggal	Responden	Hasil Kuesioner	Kategori
1.	Sabtu, 24 Juni 2023	Ny. SW	7 Point	Depresi Ringan
2.	Sabtu, 24 Juni 2023	Tn. SF	9 Point	Depresi Sedang

Berdasarkan tabel 4 kedua responden mengalami perbedaan tingkat depresi dengan Ny. SW skor 7 Point, dan Tn. SF skor 9 point, setelah dilakukan tindakan terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif.

- d. Hasil *post-test* dan penerapan keempat terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif.

Tabel 5 Distribusi Tingkat Depresi (penerapan ke empat) pada Lansia dengan Hipertensi di RSUD dr Soediran MS Wonogiri

No.	Hari/Tanggal	Responden	Hasil Kuesioner	Kategori
1.	Senin, 26 Juni 2023	Ny. SW	5 Point	Depresi Ringan
2.	Senin, 26 Juni 2023	Tn. SF	7 Point	Depresi Sedang

Berdasarkan tabel 5 kedua responden mengalami perbedaan tingkat depresi dengan Ny. SW skor 5 Point dengan kategori depresi ringan, dan Tn. SF skor 7 point dengan kategori depresi sedang, setelah dilakukan tindakan terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif.

- e. Hasil *post-test* dan penerapan kelima terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif.

Tabel 6 Distribusi Tingkat Depresi (*post-test* dan penerapan ke lima) pada Lansia dengan Hipertensi di RSUD dr Soediran MS Wonogiri

No.	Hari/Tanggal	Responden	Hasil Kuesioner	Kategori
1.	Selasa, 27 Juni 2023	Ny. SW	3 Point	Normal
2.	Selasa, 27 Juni 2023	Tn. SF	3 Point	Normal

Berdasarkan tabel 6 kedua responden mempunyai tingkat depresi normal yaitu dengan skor Ny. SW : 3 point dan Tn. SF 3 point setelah dilakukan tindakan terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif.

3. Karakteristik Berdasarkan Hipertensi

Berdasarkan hasil pengkajian awal didapatkan hasil pengukuran tekanan darah pada kedua responden.

Tabel 7 Distribusi tekanan darah pada kedua responden

No.	Responden	Tekanan Darah	Kategori
1.	Ny. SW	173/102 mmHg	Grade II (Hipertensi Sedang)
2.	Tn. SF	149/98 mmHg	Grade I (Hipertensi Ringan)

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa responden pertama mengalami hipertensi sedang, dan responden kedua mengalami hipertensi ringan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian penerapan terapi reminiscence dan relaksasi otot progresif yaitu sebagai berikut : Karakteristik usia pada lansia yang menjadi responden penelitian ini yaitu usia lansia dengan kategori usia pertengahan (*middle age*) dan lanjut usia (*elderly*). Karakteristik hipertensi pada lansia didapatkan hasil hipertensi sedang pada responden pertama, dan responden kedua mengalami hipertensi ringan, Penerapan terapi *reminiscence* pada 2 responden selama 5x pertemuan didapatkan hasil ada penurunan yang signifikan terhadap tingkat depresi yang diderita responden setelah dilakukan terapi *reminiscence* dengan cara *post-test* disetiap kali pertemuan, Penerapan Relaksasi otot progresif pada 2 responden selama 5x pertemuan didapatkan hasil ada penurunan yang signifikan terhadap relaksasi otot pada hipertensi yang diderita responden setelah dilakukan relaksasi otot progresif dan didampingi dengan penggunaan obat hipertensi dan cara pengukuran disetiap kali pertemuan, Didapatkan hasil sebelum dilakukan terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif pasien mengalami depresi berat dan hipertensi, setelah dilakukan 5x penerapan secara bertahap terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif pada kedua responden didapatkan hasil yang penurunan tingkat hipertensi menjadi normal dan tekanan darah dalam batas normal, Hasil akhir penerapan terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif mempunyai penurunan untuk tingkat depresi dan hipertensi pada lansia di Bangsal Anyelir RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada teman-teman profesi Ners dan Dosen pembimbing Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Kepala RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri serta Kepala Ruang Bangsal Anyelir yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2021). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V). Washington : American Psychiatric Publishing.
- Artiyani, N. (2019). Pengaruh Terapi Kelompok Reminiscence Untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. *EMPATHY*.3(2).<http://journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/view/3212>
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Jawa Tengah, Dinas Kesehatan Jawa Tengah, Surakarta.
- Feny. Mega. Lestari. dan Elmira N. Sumintardja. (2019). Kajian Reminiscence Group Therapy Pada Depresi Lansia Wanita Yang Tinggal Di Panti Werdha. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 5(1), 42–56.
- Guerra, Alberto, Leticia R.L, German V.A. (2019). depression Increases The Risk For Uncontrolled Hypertension. *Clinical Cardiology : Original Article*. PMID : PMC3761493. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil_riskesdas-2018_1274.pdf

- Idaiani, Sri, Herlina S W. (2020). Association Between Mental Emotional Disorders and Hypertension Among Indonesian. *Media Litbangkes*. Vol. 26 No. 3, September 2020 page 137-144.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional_Riskesdas 2018*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Website Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat [Internet]. 24 April. 2020. p. 1. Available from: <http://www.kesmas.kemkes.go.id/portal/konten//>
- Keshavarzi S, Ahmadi SM ehd., Lankarani KB.(2020). The impact of depression and malnutrition on healthrelated quality of life among the elderly Iranians. *Glob J Health Sci*. 2020;7(3):161–70.
- Livana, P.H., Susanti, Y., Darwati, L.E., & A. (2018). Gambaran tingkat depresi lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 4(4), 80–93.
- Ma, L., Tang, Z., Sun, F., Diao, L., Li, Y., Wang, J., Feng, M., & Qian, Y. (2020). Risk factors for depression among elderly subjects with hypertension living at home in China. *International journal of clinical and experimental medicine*, 8(2), 2923– 2928.
- Manurung, N. (2019). *Terapi Reminiscence*. Jakarta: Trans Info Media.
- Missesa, Keliat, B.A., Wardhani, I.Y. Putri YSE. (2020). Pengaruh Terapi Kelompok Reminiscence dan Life Review terhadap Depresi pada Lansia di Panti
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., Haditono, S.R. (2020). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mubarak, (2018). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahayuni, P.N.N., Utami, A.S.P, Swedarma, E.K (2022). Pengaruh terapi reminiscence terhadap stres lansia di banjar luhur baturiti tabanan bali. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. 2 (2).
- Ranasighe P, Cooray DN, Jayawardena R, Katulanda P. (2015). The Influence of Family History of Hypertension on Disease Prevalence and Associated Metabolic Risk Factors Among Sri Lanka Adults. *BMC Public Health (Internet)*/ 2015;15(576):1-9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-015-1927-7>
- Rianita, M.E. (2020). Efektivitas Intervensi Depresi Pada Lansia: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 8 (4): 529-540. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/download/6509/pdf>
- Rima, S., Arneliwati, & Utami, S. (2020). 1 , 2 , 3. *Jurnal Online Mahasiswa, Universitas Riau*, 2(2), 1444–1453.
- Rokayah, C., Kusnandar, K., Hendrayanti, M.P. (2019). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 9 (2): 73-78. <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/420>