

JURNAL SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI KOGNITIF TERHADAP DEPRESI LANSIA
DI RUANG RAWAT INAP ASTER
RS GATOEL MOJOKERTO**



RATNA SRI WIJAYANTI

NIM : 1824201070

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2020**

PERNYATAAN

Dengan ini saya selaku mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto:

Nama : Ratna Sri Wijayanti
NIM : 1824201070
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Setuju/~~tidak setuju~~*) naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari pembimbing, dipublikasikan dengan/~~tanpa~~*) mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, Agustus 2020

Ratna Sri Wijayanti
NIM: 1824201070

Mengetahui

Dosen Pembimbing I



Nurul Mawadah, S.Kep.Ns., M.Kep
NIK. 220 250 153

Dosen Pembimbing II



Anndy Prastya, S.Kep.Ns., M.Kep
NIK. 220 250 156

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

PENGARUH TERAPI KOGNITIF TERHADAP DEPRESI LANSIA
DI RUANG RAWAT INAP ASTER
RS GATOEL MOJOKERTO



RATNA SRI WIJAYANTI

NIM : 1824201070

Dosen Pembimbing I

Nurul Mawadah, S.Kep.Ns., M.Kep
NIK. 220 250 153

Dosen Pembimbing II

Anndy Prastya, S.Kep.Ns., M.Kep
NIK. 220 250 156

PENGARUH TERAPI KOGNITIF TERHADAP DEPRESI LANSIA DI RUANG RAWAT INAP ASTER RS. GATOEL MOJOKERTO

Ratna Sri Wijayanti

Program Studi Ilmu Keperawatan

ratnasriwijayanti3@gmail.com

Nurul Mawaddah, S.Kep,Ns, M.Kep

Dosen Prodi S1 Ilmu Keperawatan Stikes Majapahit Mojokerto

Mawaddah.ners@gmail.com

Anndy Prastya, S.Kep.Ns., M.Kep

Dosen Prodi S1 Ilmu Keperawatan Stikes Majapahit Mojokerto

AnndyPrastya.ners@gmail.com

Abstrak

Masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia yaitu depresi. Terapi kognitif efektif untuk menangani depresi berat dalam jangka panjang dan biayanya lebih murah dibandingkan obat anti depresan. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di ruang rawat inap aster RS. Gatoel Mojokerto

Metode penelitian ini adalah analitik observasional dengan menggunakan rancangan penelitian pre experimental yang merupakan menggunakan pendekatan metode one group pre post test design One group pre post test design. Populasinya adalah Jumlah rata – rata pasien lansia di ruang rawat inap aster RS. Gatoel Mojokerto sekitar 20 – 25 pasien yang didapatkan dari hitungan buku regirter pasien baru yang didokumentasikan dari SIMRS. Sampling diambil dengan teknik concecutive sampling. Pengumpulan data prost test menggunakan kuesioner GDS dan dianalisis dengan uji statistic wilcoxon sign rank test.

Hasil uji analisis pengaruh terapi kognitif terhadap depresi lansia di Ruang Rawat Inap Aster Rumah Sakit Gatoel Mojokerto bulan april sampai mei Tahun 2020 menunjukkan ada pengaruh dengan tingkat sig. $0.014 < \alpha$ (0.05).

Kata Kunci : Terapi Kognitif, Depresi, Lansia

Abstract

Health problems often experienced by the elderly is depression. Cognitive therapy is effective in treating major depression in the long term and cost less than anti-depressant drugs. The purpose of this study was to determine the effect of cognitive therapy on reducing levels of depression in the elderly in the inpatient room of Aster-Gatoel Hospital, Mojokerto. This research method is observational analytic using pre experimental research design which is one group pre-post test design method approach. The population is the average number of elderly patients in the inpatient room of Aster-Gatoel Hospital, about 20-25 patients obtained from the new patient registration book count documented from SIMRS were taken by concecutive sampling technique. Post-test data collection using the GDS questionnaire and analyzed using statistical tests Wilcoxon signed rank test.

The results of the analysis test on the effect of cognitive therapy on depression in the elderly in the inpatient room of Aster-Gatoel Hospital, Mojokerto showed that there was an influence with the sig level. $0.014 < \alpha$ (0.05).

Keywords: Cognitive Therapy, Depression, Elderly

PENDAHULUAN

Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun kesehatan jiwa pada lanjut usia (lansia) (Thong, 2011). Undang – undang no. 13 Tahun 1988 tentang kesejahteraan lanjut usia menyebutkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Lansia dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia (Dewi, 2014)

Pada lansia terjadi penurunan kondisi fisik biologis, kondisi psikologis serta perubahan kondisi sosial. Para lansia dan masyarakat menganggap seakan – akan tugasnya telah selesai. Lansia berhenti bekerja dan mengundurkan diri dari pergaulan bermasyarakat (Tamher & Nookasiani, 2009). Masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia yaitu depresi (Maryam dkk,2008)

Depresi menurut WHO, 2016 adalah gangguan mental yang ditandai dengan kesedihan, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau rendah diri, susah tidur, kelelahan dan konsentrasi yang buruk. Depresi pada lansia sering terjadi karena pada lansia, orang merasa kehilangan cinta dari orang – orang yang sangat berarti dalam hidupnya. Perubahan citra diri, cara pandang orang lain serta gangguan kesehatan turut memengaruhi penyebab depresi pada lansia (Sukardi dkk, 2010).

Depresi ditandai dengan pandangan negatif pada diri sendiri, lingkungan dan masa depan. Pandangan – pandangan negatif ini disebut disebut distorsi kognitif. Sebagai salah satu upaya untuk mengurangi dan mengentikan pikiran negatif ini dengan menggunakan terapi kognitif. Dengan terapi kognitif lansia diharapkan dapat mengurangi tingkat depresi (Bongsoe,2010).

Jumlah lansia di dunia pada tahun 2025 diperkirakan menjadi 1,2 milyar (22%) dan menjadi 2 milyar pada tahun 2050, prevalensi depresi pada lansia yang menjalani perawatan di rumah sakit dan panti perawatan sebesar 30-45% (Dharmono & Rahardjo, dalam Syarniah, 2010). Data BPS (Badan Pusat Statistik) tahun 2014 menunjukkan jumlah penduduk di Indonesia mencapai 252.164.800 jiwa, dan sekitar 20.763.698 jiwa adalah penduduk lansia, di Provinsi Jawa Timur terdapat 7.028.237 lansia, dan di Indonesia sekitar 74% lansia berusia 60 tahun keatas berpotensi mengalami depresi karena menderita penyakit kronis. Hasil studi pendahuluan di ruang rawat inap ruang aster RS Gatoel Mojokerto yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan kuisioner GDS-15, didapatkan dari 10 orang lansia yang mandiri 5 diantaranya mengalami depresi ringan sampai sedang.

Lansia yang tidurnya cenderung sedikit dan mudah terbangun (insomnia) merupakan gejala awal depresi (Papalia, olds, 2009). Penelitian yang dilakukan oleh Harmayu, Endang dan Budhi (2012) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dan insomnia pada lansia.

Ada beberapa cara yang direkomendasikan bagi penanganan depresi yaitu pengobatan anti depresan, terapi kognitif, terapi perilaku, dan psikoterapi interpersonal. Penanganan – penanganan ini terbukti efektif dalam menangani depresi (Nevid dkk, 2012)

Terapi kognitif efektif untuk menangani depresi berat dalam jangka panjang dan biayanya lebih murah dibandingkan obat anti depresan. banyaknya masalah yang ditimbulkan oleh terjadinya depresi pada lansia membuat kita semakin peka untuk terus mencari terapi yang cocok untuk mengatasinya.

Terapi kognitif bertujuan untuk menghilangkan gejala depresi melalui usaha yang sistematis yaitu mengubah cara pikir maladaptif dan otomatis pada klien depresi. Dasar pendekatan yang digunakan adalah suatu asumsi bahwa kepercayaan yang mengalami distorsi tentang diri sendiri, dunia dan masa depan dapat menyebabkan depresi. Klien harus menyadari cara berfikirnya yang salah, kemudian klien harus belajar merespons cara berfikir yang salah tersebut dengan cara yang lebih adaptif. Dari perspektif kognitif, klien dilatih untuk mengenal dan mengilangkan berbagai pikiran dan harapan negatif.

Terapi kognitif mempengaruhi korteks serebri yang memiliki dimensi kognisi dan emosi. Terapi kognitif membantu klien mengenali pikiran negatif yang muncul, sehingga hal ini akan membuat persepsi yang positif. Persepsi yang positif akan mempengaruhi koping yang positif. Koping yang positif akan membuat dimensi kognitif menjadi positif atau kognisi yang baik dan peningkatan ini akan menyebabkan penurunan tingkat depresi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pre experimental yang merupakan menggunakan pendekatan metode one group pre post test design. One group pre post test design merupakan cara pengukuran terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding (kontrol) dengan melakukan satu kali pengukuran di depan (pre test) sebelum dikenai perlakuan tertentu. Populasi dari penelitian ini adalah semua lansia di ruang rawat inap aster RS. Gatoel Mojokerto berusia 60 – 74 tahun pada bulan april – mei 2020. Jumlah rata – rata pasien lansia di ruang rawat inap aster RS. Gatoel Mojokerto sekitar 20 – 25 pasien yang didapatkan dari hitungan buku regirter pasien baru yang didokumentasikan dari SIMRS. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah lansia yang rawat inap di ruang aster RS. Gatoel Mojokerto pada bulan april sampai

mei 2020 yang memenuhi kriteria inklusi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik consecutive sampling yaitu pemilihan sample dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu, sehingga jumlah responden dapat terpenuhi. Analisa data untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif di ruang rawat inap aster RS.Gatoel Mojokerto. Menggunakan alat uji wilcoxon yang dihitung menggunakan aplikasi di komputer. Diperoleh nilai p kemudian dibandingkan dengan α 0,05 p value > α (0,05) maka H0 diterima atau H1 ditolak, yang berarti tidak ada pengaruh terapi kognitif terhadap tingkat depresi pada lansia. P value < α (0,05) maka H0 ditolak atau H1 diterima, yang berarti ada pengaruh terapi kognitif terhadap tingkat depresi pada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden di Ruang Rawat Inap Aster Rumah Sakit Gatoel Mojokerto bulan april sampai mei Tahun 2020

Karakteristik	Jumlah (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	60
Perempuan	8	40
Pendidikan terakhir		
Tidak sekolah	0	0
SD/ sederajat	10	50
SMP/ sederajat	3	35
SMA/ sederajat	7	154
Perguruan Tinggi	0	0
Pengalaman kerja		
Karyawan swasta	12	60
Wiraswasta	6	30
PNS	2	10
Lainnya	0	0
Agama		
Islam	20	100
Kristen	0	0
Hindu	0	0
Budha	0	0
Lainnya	0	0
Status Perkawinan		
Kawin	16	80
Janda	4	20
Duda	0	0
Penyakit fisik yang sedang dialami		
Hipertensi	4	20
Penyakit sendi	2	10
Jantung	7	35
DM	7	35
Lainnya	0	0
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar adaah laki – laki yaitu sebanyak 12 responden (60%), setengahnya berpendidikan SD/ sederajat yaitu sebanyak 10 responden (50%), sebagian besar adalah karyawan swasta yaitu sebanyak 12 responden (60%), seluruhnya beragama Islam yaitu sebanyak 20 responden (100%), hampir seluruhnya kawin yaitu sebanyak 16 responden (80%), paling banyak mempunyai penyakit DM yaitu sebanyak 7 responden (35%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Depresi Lansia Sebelum (Pre Test) dan Setelah (Post Test) Diberikan Terapi Kognitif di Ruang Rawat Inap Aster Rumah Sakit Gatoel Mojokerto Bulan April Sampai Mei Tahun 2020

Depresi	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Sedang	10	50	8	40
Ringan	8	40	6	30
Normal	2	10	6	30
Jumlah	20	100	20	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi kognitif (pre test) dari 20 responden setengahnya mengalami depresi sedang yaitu sebanyak 10 responden (50%), setelah diberikan terapi kognitif (post test) menunjukkan bahwa dari 20 responden paling banyak mengalami depresi yaitu sebanyak 8 responden (40%).

Hasil tabulasi perbandingan depresi lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi kognitif di ruang rawat Inap Aster RS Gatoel Mojokerto menunjukkan responden yang mengalami depresi sedang sebanyak 10 responden (50%) pada kelompok pre test turun menjadi 8 responden (40%) pada kelompok post test. Responden yang mengalami depresi ringan sebanyak 8 responden (40%) pada kelompok pres test turun menjadi 6 responden (30%) pada kelompok post test. Responden yang mengalami depresi pada tingkat normal (tidak mengalami depresi) sebanyak 2 responden (10%) pada kelompok pres test naik menjadi 6 responden (30%) pada kelompok post test. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa terjadi penurunan pada responden yang mengalami depresi dan terjadi peningkatan pada responden yang tidak mengalami depresi setelah diberikan terap kognitif. Hasil uji analisis menggunakan uji wilcoxon sign rank test didapatkan tingkat sig. $0.014 < \alpha (0.05)$. Berarti ada pengaruh terapi kognitif terhadap depresi lansia di Ruang Rawat Inap Aster Rumah Sakit Gatoel Mojokerto bulan april sampai mei Tahun 2020.

1. Depresi Lansia Sebelum Diberikan Terapi Kognitif (Pre Test)

Hasil identifikasi depresi lansia sebelum diberikan terapi kognitif (Post Test) menunjukkan bahwa dari 20 responden setengahnya mengalami depresi sedang yaitu sebanyak 10 responden (50%).

Pada lansia terjadi penurunan kondisi fisik biologis, kondisi psikologis serta perubahan kondisi sosial. Para lansia dan masyarakat menganggap seakan – akan tugasnya telah selesai. Lansia berhenti bekerja dan mengundurkan diri dari pergaulan bermasyarakat (Tamher & Nookasiani, 2009). Masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia yaitu depresi (Maryam dkk,2008). Depresi menurut WHO, 2016 adalah gangguan mental yang ditandai dengan kesedihan, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau rendah diri, susah tidur, kelelahan dan konsentrasi yang buruk. Depresi pada lansia sering terjadi karena pada lansia, orang merasa kehilangan cinta dari orang – orang yang sangat berarti dalam hidupnya. Perubahan citra diri, cara pandang orang lain serta gangguan kesehatan turut memengaruhi penyebab depresi pada lansia (Sukardi dkk, 2010).

Hasil penelitian menunjukkan paling banyak responden mengalami depresi sedang. Depresi yang dialami responden ditunjukkan dengan munculnya gejala utama seperti ; berkurangnya minat dan kegembiraan, berkurangnya energy dan mudah lelah, sehingga menyebabkan aktivitas menurun. Gejala lain yang dirasakan responden adalah ; terganggunya konsentrasi, perhatian berkurang, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, timbul gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna, tidur terganggu nafsu dan makan berkurang.

Depresi sedang yang dialami responden dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain ; jenis kelamin, pendidikan, dan penyakit fisik yang sedang dialami.

Hasil identifikasi menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar adalah laki – laki yaitu sebanyak 12 responden (60%). Jonas & Mussolino dalam Biantoro (2017:40) yang mengatakan bahwa pria lebih cenderung mengalami depresi berat daripada wanita sejumlah pria dengan gangguan suasana hati tidak pernah menyadari bahwa mereka telah berada pada perilaku depresi.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami depresi sedang adalah pria. Sebagaimana diketahui bahwa responden pria menjadi kepala rumah tangga. Dimana beban dan tanggung jawab rumah tangga sepenuhnya ditanggung. Beban ini tidak serta merta hilang seiring dengan semakin besarnya anak anak mereka. Kadang beban ini terbawa sampai usia tua. Di sisi lain, masa tua yang dialami responden adalah masa aging proses, dimana kemampuan fisik psikis dan emosional lambat laun menurun. Berkurangnya

kemampuan ini bisa menjadi sebab meningkatnya depresi pada responden laki-laki daripada perempuan. (Ini bisa digabung)

Hasil identifikasi menunjukkan bahwa dari 20 responden setengahnya berpendidikan SD/ sederajat yaitu sebanyak 10 responden (50%). Gejala depresi rata-rata akan meningkat pada orang dewasa dengan sedikit tahun pendidikan. Pendidikan mempunyai pengaruh terhadap pencetus depresi yang disebabkan oleh stresor fisik dan psikologis, dengan tingkat pendidikan yang baik maka seseorang akan memandang positif stresor yang mereka terima. Gejala depresi rata-rata akan meningkat pada orang dewasa dengan sedikit tahun pendidikan dan secara klinik gangguan depresi akan ditemukan meningkat pada pria dan wanita yang profesional dan berpendidikan tinggi (Biantoro, dkk, 2017:42).

Hasil penelitian menunjukkan ada korelasi pendidikan rendah yang dengan depresi yang dialami responden. Sebagai aman diketahui pendidikan rendah identik dengan tingkat minimnya informasi dan wacana pengetahuan yang didapat. Responden yang berpendidikan rendah cenderung berfikir dangkal, tidak mendalam. Setiap masalah yang dihadapi sulit dipecahkan dengan pikiran mendalam. Keadaan ini mempengaruhi sisi psikologisnya. Keadaan ini juga yang menyebabkan responden yang berpendidikan rendah cenderung mudah depresi.

Hasil identifikasi menunjukkan bahwa dari 20 responden paling banyak mempunyai penyakit DM yaitu sebanyak 7 responden (35%). Dari sepuluh penderita penyakit kronis, dua sampai lima penderita mengalami gangguan mental emosional. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian Serrano-Blanco et al (2010) pada 3.815 pasien umur 18 tahun atau lebih yang berasal dari 77 Layanan Kesehatan Primer di Spanyol yang menemukan bahwa 45% responden pernah mengalami gangguan mental emosional dan 30% mengalami gangguan mental emosional dalam satu tahun terakhir. Tingginya kejadian gangguan mental emosional ini sangat berkaitan dengan kondisi penyakit kronis (Widagdo, Besral, 2013:313).

Hasil penelitian yang menunjukkan paling banyak responden yang mengalami depresi sedang adalah yang mempunyai penyakit kronis (DM). Responden yang mengalami penyakit kronis seperti DM berada pada kondisi mengkhawatirkan. Secara fisik maupun sosial responden yang mengalami gangguan gangguan fisik menjadi sebab terjadinya depresi. Hal ini karena gangguan fisik seperti DM mengganggu hubungan responden dengan lingkungannya yang berpotensi menjadikan individu tersebut mengalami depresi. Dalam penelitian ini status keberadaan pasangan (status perkawinan) tidak serta merta berpengaruh terhadap kejadian depresi. Meskipun mempunyai pasangan hidup yang dimungkinkan bisa membantu meringankan gejala depresi melalui perhatian yang dukungan kesehatan yang diberikan, akan tetapi faktor lain seperti jenis kelamin, pendidikan, dan penyakit fisik yang

sedang dialami dianggap lebih memberikan pengaruh. Hal ini terbukti bahwa setengah responden yang mengalami depresi adalah yang mempunyai pasangan (kawin) sekaligus membuktikan kalau pasangan hidup tidak serta merta bisa mengurangi depresi yang dialami responden.

2. Depresi Lansia Setelah Diberikan Terapi Kognitif (Post Test)

Hasil identifikasi depresi lansia setelah diberikan terapi kognitif (Pre Test) menunjukkan bahwa dari 20 responden paling banyak mengalami depresi sedang yaitu sebanyak 8 responden (40%).

Depresi adalah suatu kelainan alam perasaan yang berupa hilangnya minat atau kesenangan dalam beraktivitas pada waktu yang lampau. Rentang respons emosi tiap individu berbeda-beda dari adaptif hingga maladaptif, dan depresi termasuk emosi yang maladaptive. (Jaya, 2015). Depresi ditandai dengan pandangan negatif pada diri sendiri, lingkungan dan masa depan. Pandangan – pandangan negatif ini disebut distorsi kognitif. Sebagai salah satu upaya untuk mengurangi dan mengentikan pikiran negatif ini dengan menggunakan terapi kognitif. Dengan terapi kognitif lansia diharapkan dapat mengurangi tingkat depresi (Bongsoe, 2010).

Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan depresi sedang, terjadi penurunan depresi ringan dan terjadi peningkatan responden yang tidak mengalami depresi. Hasil penelitian ini menunjukkan terjadi penurunan depresi yang disebabkan oleh pemberian intervensi tenaga kesehatan. Sebagaimana diketahui bahwa penelitian dilakukan di rumah sakit dimana responden yang mengalami depresi diberikan intervensi berupa terapi kognitif. Ternyata pemberian terapi kognitif dianggap mampu menurunkan tingkat depresi yang dialami responden.

3. Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Depresi Lansia

Hasil uji analisis pengaruh terapi kognitif terhadap depresi lansia di Ruang Rawat Inap Aster Rumah Sakit Gatoel Mojokerto bulan april sampai mei Tahun 2020 menunjukkan ada pengaruh dengan tingkat sig. $0.014 < \alpha (0.05)$.

Terapi kognitif efektif untuk menangani depresi berat dalam jangka panjang dan biayanya lebih murah dibandingkan obat anti depresan. banyaknya masalah yang ditimbulkan oleh terjadinya depresi pada lansia membuat kita semakin peka untuk terus mencari terapi yang cocok untuk mengatasinya. Terapi kognitif bertujuan untuk menghilangkan gejala depresi melalui usaha yang sistematis yaitu mengubah cara pikir maladaptif dan otomatis pada klien depresi. Dasar pendekatan yang digunakan adalah suatu asumsi bahwa kepercayaan yang mengalami distorsi tentang diri sendiri, dunia dan masa depan dapat menyebabkan depresi. Klien harus menyadari cara berfikirnya yang salah, kemudian klien

harus belajar merespons cara berfikir yang salah tersebut dengan cara yang lebih adaptif. Dari perspektif kognitif, klien dilatih untuk mengenal dan mengilangkan berbagai pikiran dan harapan negatif. Terapi Kognitif terbukti efektif menangani depresi pada lansia karena dapat mengurangi tendensi berpikir negatif pada lansia yang dianggap berkontribusi besar terhadap kemunculan depresi dalam diri mereka (Blazer, 2009). Efek dari Terapi Kognitif pada lansia yang mengalami depresi pun tercatat dapat bertahan sampai 2 tahun untuk mengurangi kecenderungan depresi pada diri lansia, hingga dinilai cukup efektif untuk jangka panjang (Mackin & Arean, 2010).

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi kognitif terhadap depresi lansia. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil tabulasi perbandingan data sebelum dan sesudah dilakukan terapi kognitif yang menunjukkan terjadinya penurunan pada responden yang mengalami depresi sedang dan ringan dan terjadi peningkatan pada responden yang tidak mengalami depresi (normal). Sebagaimana diketahui bahwa terapi kognitif yang diberikan kepada responden mempengaruhi korteks serebri yang memiliki dimensi kognisi dan emosi. Terapi kognitif membantu klien mengenali pikiran negatif yang muncul, sehingga hal ini akan membuat persepsi yang positif. Persepsi yang positif akan mempengaruhi coping yang positif. Coping yang positif akan membuat dimensi kognitif menjadi positif atau kognisi yang baik dan peningkatan ini akan menyebabkan penurunan tingkat depresi. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori (Blazer, 2009) yang menyatakan bahwa terapi Kognitif terbukti efektif menangani depresi pada lansia karena dapat mengurangi tendensi berpikir negatif pada lansia yang dianggap berkontribusi besar terhadap kemunculan depresi dalam diri mereka. Semisal dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Mahasri Shobabiya, Juliani, Prasetyaningrum yang menyimpulkan bahwa konseling kognitif cukup efektif untuk menurunkan kecemasan dengan dua tahapan, tahap awal (baseline) dan tahap intervensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil identifikasi depresi lansia sebelum diberikan terapi kognitif (Pre Test) di Ruang Rawat Inap Aster Rumah Sakit Gatoel Mojokerto bulan april sampai mei Tahun 2020 menunjukkan paling banyak mengalami depresi. Hasil identifikasi depresi lansia setelah diberikan terapi kognitif (Post Test) di Ruang Rawat Inap Aster Rumah Sakit Gatoel Mojokerto bulan april sampai mei Tahun 2020 menunjukkan setengahnya mengalami depresi sedang. Hasil uji analisis pengaruh terapi kognitif terhadap depresi lansia di Ruang Rawat Inap Aster Rumah Sakit Gatoel Mojokerto bulan april sampai mei Tahun 2020 menunjukkan ada pengaruh.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti menyarankan agar lansia dan keluarga belajar terapi kognitif agar supaya bisa diterapkan saat terjadi depresi pada keluarga (terutama lansia). Supaya lansia yang telah mendapatkan terapi kognitif tetap menerapkan terapi kognitif secara rutin, dengan cara keluarga meluangkan waktu mendengarkan permasalahan yang dihadapi lansia dan mengenali pikiran-pikiran negatif yang muncul sehingga tidak terjadi depresi lagi. Supaya Perawat di rumah sakit dapat menambahkan terapi kognitif sebagai salah satu terapi alternatif selama memberikan perawatan pasien lansia yang rawat inap dalam mencegah atau menurunkan tingkat depresi pada lansia yang rawat inap. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif terapi dalam menurunkan atau mencegah tingkat depresi pada pasien lansia yang rawat inap terutama di ruang aster RS. Gatoel Mojokerto. Dan bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat pengaruh terapi kognitif terhadap depresi pada lansia lebih mendetail, dapat menerapkan terapi yang sama pada kasus atau penyakit yang berbeda misalnya pada hipertensi atau imunitas tubuh lansia dengan memodifikasi terapi kognitif.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2015). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*. Jakarta : Badan Pusat Statistik diunduh pada tanggal 12 Februari 2020 jam 14:57 WIB.
- BPS. (2014). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*. <http://www.bps.go.id> diunduh pada tanggal 21 Februari 2016 jam 17.00 WIB.
- Dewi, RS. (2014). *Ebook Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Depublish.
- Instructions for Geriatrics Depression Scale (GDS-S): Scoring The Short Form*. Diakses pada 28 Januari 2017 http://geriatrics.uthscsa.edu/educational/med_students/gds_admi - GDS_short_form.pdf.
- Katona, Cooper, & Robertson. (2012). *Psychiatry At A Glance Fouth Edition*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Marta, O.F.D. (2012). *Determinan Tingkat depresi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Jakarta Selatan*. Skripsi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia diunduh pada tanggal 18 Februari 2020 jam 13.32 WIB.
- Maryam, R.S, dkk. (2012). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawtannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Njoto, E.N. (2014). *Mengenal Depresi Pada Usia Lanjut Penggunaan Geriatric Depression Scale (GDS) Untuk Menunjang Diagnosis*. Artikel Volume. 41 Nomor.6, Tahun 2014 diunduh pada tanggal 15 Februari 2020 jam 08.40 WIB.
- Nursalam.(2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : salemba Medika.
- Potter, P.A & Perry, A.G. (2010). *Fundamentals Of Nursing Buku 1 Edisi 7 Fundamental Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

- Sihombing B, Fahila R. (2011). *Depresi Pada Lansia*. Jurnal diunduh pada tanggal 4 Mei 2017 jam 2:51 WIB.
- Siswantoyo.(2010). *The Effect Of Breathing Exercises To Increase Imunity In Elderly Health*.Buletin Penelitian Sistem Kesehatan Volume 13, Nomor 3, Juli 2010.
- Stuart, G.W, Budi, A.K, & Jesika, P. (2016).*Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehata Jiwa Stuart*. Singapore : Elsevier.
- Yosep, HI & Sutini, T. (2014).*Buku Ajar Keperawatan Jiwa*.Bandung : Refka Aditama.
- Yusuf, Ah, Rizky, FPK, & Hanik, EN.(2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*.Jakarta : Salemba Medika.