

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI KREATIVITAS TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA

Setiyawan¹⁾, Yesi Listianingrum²⁾, Ari Pebru Nurlaily³⁾

STIKes Kusuma Husada Surakarta

etya1025@gmail.com

Abstract

Background: Depression in elderly is a mental disorder characterized by the appearance of symptoms of decreasing of mood, loss of interest in something, and low concentration. One of the non-pharmacological treatment of depression was creativity therapy. Creativity therapy defined as a person's ability to think and behave. **Objective:** This study aimed to investigate the effect of creativity therapy on depression in the elderly at Griya Sehat Hagia Karanganyar Nursing Home. **Method:** This research's method was a quantitative study with a pre and post test design without control group. The sample in this study were 23 respondents with purposive sampling technique. The research instrument used the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) questionnaire and bivariate data analysis was used the Wilcoxon Test. **Results:** There were significant change in the level of depression in the elderly before and after the administration of creativity therapy with a p-value of 0.00 ($p < 0.05$). **Conclusion:** There was an effect of giving creativity therapy to depression in the elderly. **Suggestion:** Creativity therapy can be used as an alternative for reducing depression in the elderly who are in the Nursing Home.

Keywords: Creativity Therapy, Depression, Elderly

Abstrak

Latar Belakang: Depresi pada lansia merupakan gangguan mental yang ditandai dengan munculnya gejala penurunan *mood*, kehilangan minat terhadap sesuatu, dan penurunan konsentrasi. Salah satu penanganan non farmakologis depresi yaitu dengan pemberian terapi kreativitas. Terapi kreativitas merupakan kemampuan seseorang berfikir dan bertindak laku. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh terapi kreativitas terhadap depresi pada lansia di Panti Wredha Griya Sehat Bahagia Karanganyar. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre and post test without control group*. Sampel dalam penelitian adalah 23 responden dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dan analisa data bivariat menggunakan *Uji Wilcoxon*. **Hasil:** Terdapat perubahan tingkat depresi pada lansia yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan pemberian terapi kreativitas dengan *p-value* 0,00 ($p < 0.05$). **Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian terapi kreativitas terhadap depresi pada lansia. **Saran:** Terapi kreativitas dapat digunakan sebagai alternatif dalam menurunkan depresi pada lansia yang berada di Panti Wredha.

Kata kunci : Terapi Kreativitas, Depresi, Lansia

PENDAHULUAN

Depresi merupakan salah satu gangguan jiwa (*affective/mood disorder*) yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa, perasaan sedih dan lain-lain [14].

World Health Organization menulis bahwa lebih dari 300 juta orang didunia menderita depresi. Setiap tahun selalu ditemukan kurang lebih 800.000 kasus kematian dan bunuh diri yang dilatarbelakangi karena depresi. Rata-rata kasus depresi banyak diderita oleh remaja dan dewasa pada rentang usia 15-29 tahun[18]. Sementara itu di Indonesia sendiri, Merujuk dari paparan data Kemetrian Kesehatan Indonesia tahun 2013 terdapat sebanyak 62% penduduk mengalami gangguan mental emosional yang di dalamnya termasuk gangguan depresi[5].

Terdapat berbagai macam cara untuk mengatasi depresi, diantaranya adalah pendekatan secara medis dengan beberapa jenis obat antidepresan[16]. Antidepresan adalah obat yang digunakan untuk mengobati kondisi serius yang dikarenakan depresi [16]. Selain dengan menggunakan terapi farmakologi, pengobatan non farmakologi menjadi salah satu alternatif dalam pengobatan depresi. Jenis-jenis terapi non farmakologi yaitu terapi kognitif, relaksasi, dan terapi dengan kerajinan atau kreativitas[16]. Terapi kreatifitas membuat manik-manik adalah salah satu terapi aktivitas yang sesuai dengan kondisi lansia karena kegiatan tersebut bersifat fleksibel, prefentif, kreatif, dan rehabilitasi[3]. Manfaat dari kreativitas dalam membuat kerajinan sendiri adalah mengisi waktu luang, melatih kesabaran, kemampuan motorik, mengembangkan rasa percaya diri. Oleh karena itu, kreativitas yang didefinisikan para ahli selalu berkaitan dengan kemampuan berfikir, bertindak laku, melatih kesabaran[10] [4].

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Panti Werdha Griya Sehat Bahagia Karanganya, diperoleh data bahwa semua lansia berjenis kelamin perempuan dan 20 dari 42 lanjut usia yang tinggal di panti

mengalami depresi dengan distribusi 6 orang mengalami putus asa, 5 orang meremehkan diri, 3 orang mengalami emosional dan 6 orang lainnya mudah tersinggung. Hasil didapatkan dari wawancara dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS), dari 10 responden didapatkan 2 responden dengan skor depresi ringan, 3 responden dengan depresi berat, dan 5 responden dengan skor depresi sangat berat. Skala depresi yang menilai putus asa, meremehkan diri, emosional, dan mudah tersinggung. Petugas panti juga menjelaskan bahwa sebagian besar lanjut usia di titipkan di panti, sekitar 3 orang lansia dari Dinas kesehatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi kreativitas terhadap depresi di Panti Werdha Griya Sehat Bahagia Karanganyar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2019 di Panti Wredha Griya Sehat Bahagia Karanganyar. Metode penelitian yaitu *Pre Experimental Design*, dengan menggunakan *One grup pretest posttest design without control*. Intervensi dalam penelitian ini adalah terapi kreativitas yaitu membuat manik-manik yang diberikan kepada responden selama enam hari berturut-turut, kemudian dilakukan *posttest* setelah dilakukan intervensi. Instrument menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) untuk mengukur tingkat depresi.

Teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria lansia yang mengalami depresi dan tidak mengkonsumsi obat anti depresan. Analisa bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi kreativitas terhadap depresi pada lansia menggunakan uji *wilcoxon test* untuk mengetahui beda rerata peringkat antara dua pengukuran (kelompok yang sama) yaitu dimana $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$ [2] [11].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
56-65	9	39,1
>65	14	60,9
Total	23	100,0

Berdasarkan tabel 1. menyatakan bahwa umur 56-65 pada responden sebanyak 9 responden (39,1%) dan umur >65 sejumlah 14 responden (60,9%). Hal ini dikarenakan angka usia harapan hidup di Indonesia pada tahun 2015 berada pada angka 70,8 tahun dan diproyeksikan pada tahun 2030-2035 usia harapan hidup berada pada usia 72,2 tahun.

Umur merupakan salah satu faktor penting yang menjadi penyebab stres, semakin bertambah umur seseorang, semakin mudah mengalami stres [7]. Buku Ajar Keperawatan Gerontik yang ditulis oleh Padila (2013) menjelaskan bahwa pertambahan usia dapat menjadi risiko lansia mengalami depresi[13].

Tabel 2. Skor depresi sebelum pemberian terapi kreativitas

Skor Depresi	f	%
Normal	0	0
Ringan	0	0
Sedang	1	4.3
Berat	7	30.4
Sangat berat	15	65.2
Jumlah	23	100

Berdasarkan tabel 2. Distribusi frekuensi depresi berdasarkan kuesioner test DASS sebelum dilakukan intervensi nilai depresi normal tidak ada (0%), ringan tidak ada (0%), sedang sejumlah 1 responden (4,3%), berat sejumlah 7 responden (30,4%) dan sangat berat sejumlah 15 responden (65,2%). Hal ini dikarenakan lansia yang tinggal di panti merasa tidak mempunyai keluarga, merasa dijauhkan, dan merasa tidak adanya harapan hidup.

Tingginya skor nilai depresi merupakan salah satu gangguan jiwa (*affective/mood disorder*) yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan

gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa, perasaan sedih dan lain-lain [14]. Depresi yang sering terjadi pada lansia biasanya terkait oleh faktor psikologis, karakteristik kepribadian, dan pengalaman hidup yang penuh tekanan, serta masalah kesehatan fisik yang terkait dengan proses penuaan[7].

World Health Organization (2012) menyatakan bahwa lansia yang tinggal di panti cenderung memiliki skor depresi yang lebih tinggi. Aktivitas para lansia yang semula bekerja namun sekarang menjadi pengangguran dan ketika lansia mengalami kemunduran fisik yang dirasakan sebagai beban itulah yang membuat lansia mereka menjadi stres [8].

Tabel 3. Skor depresi setelah pemberian terapi kreativitas

Skor Depresi	f	%
Normal	0	0
Ringan	2	8.7
Sedang	5	21.7
Berat	9	39.1
Sangat berat	7	30.4
Jumlah	23	100

Berdasarkan tabel 3. distribusi frekuensi depresi berdasarkan kuesioner test DASS setelah dilakukan intervensi Skor nilai depresi normal tidak ada (0%), ringan sejumlah 2 responden (8,7%), sedang sejumlah 5 responden (21,7%), berat sejumlah 9 responden (39,1%) dan sangat berat sejumlah 7 responden (30,4%).

Hasil ini dapat diketahui dari hasil kuesioner Tes DASS yang diberikan pada responden dimana sebanyak 23 responden (100%), menyatakan tidak pernah meminum obat anti depresan, maka dapat disimpulkan terjadi penurunan depresi lansia setelah diberikan terapi kreativitas.

Depresi yang dialami lansia berhubungan dengan kurangnya hubungan sosial antar lansia yang tinggal dipanti, tidak harmonisnya hubungan dengan keluarga, kegiatan, dan status, penurunan fungsi fisik dengan penyakit yang sudah lama diderita[9]. Ketika lansia mengalami kemunduran fisik dan dirasakan sebagai beban maka hal tersebut membuatnya

menjadi stres^[12]. Dengan lebih mengutamakan pada hubungan sosial antar lansia yang tinggal dipanti dan memberikan kegiatan seperti terapi maka lansia tidak perlu mengkonsumsi obat anti depresi^[6].

Analisa Bivariat

Tabel 4. Uji Wicoxon

Skor nilai depresi	Z	Sig
Pre test dan Post test		0.000

Tabel diatas menunjukan bahwa Uji *Wilcoxon* menunjukan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh pemberian terapi kreativitas kreasi seni membuat kalung manik-manik terhadap depresi pada lansia di Panti Wredha Griya Sehat Bahagia Karanganyar.

Gangguan depresi disebabkan karena faktor biopsikososial dan interaksi neurotransmitter yang mempengaruhi patofisiologi secara kompleks. Neurotransmitter yang paling berperan pada depresi adalah neurotransmitter monoaminergik, yaitu serotonin, norepinefrin dan dopamin. Ketiga neurotransmitter tersebut yang memiliki peran penting dalam terjadinya depresi adalah norepinefrin dan serotonin. Serotonin berperan dalam regulasi nafsu makan yang berpengaruh terhadap berat badan, perilaku sosial, dan regulasi tidur. Berkurangnya kadar serotonin didalam otak dapat menimbulkan gejala depresi seperti stress, kesedihan yang mendalam dan rasa ingin bunuh diri^[15].

Kreativitas merupakan kemampuan seseorang berfikir dan bertindak laku^[10]. Seseorang yang memiliki kreativitas atau kemampuan berfikir divergensi yang tinggi tidak banyak kesulitan dalam memecahkan masalah yang dihadapinya^[17]. Manfaat dari kreativitas dalam membuat kerajinan sendiri adalah mengisi waktu luang, melatih kesabaran, melatih kemampuan motorik, mengembangkan rasa percaya diri^[3]. Dalam membuat kreativitas dapat meningkatkan konsentrasi, mengendalikan emosi meningkatkan mood seseorang

sehingga kadar serotonin dalam otak meningkat dan dapat menurunkan depresi^[10].

KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah, peneliti tidak meneliti faktor yang dapat mempengaruhi kreativitas responden seperti kemampuan fisik yang tidak dapat dikendalikan oleh peneliti serta beberapa lansia yang bukan responden meminta kepada peneliti untuk ikut serta dalam kegiatan, walaupun tidak diperbolehkan ikut serta dalam kegiatan, tetapi lansia tersebut tetap berada ditempat pelaksanaan kegiatan, sehingga mengakibatkan responden tidak bisa fokus.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi kreativitas terhadap depresi lansia di Panti Wredha Griya Sehat Bahagia Karanganyar dengan hasil menunjukan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05)

SARAN

Terapi kreativitas dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan sebagai terapi alternatif dalam menurunkan depresi pada lansia yang berada di Panti Wredha. Perlu dikembangkannya penelitian lebih lanjut dengan melihat faktor lain yang dapat mempengaruhi perubahan penurunan depresi atau dengan membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan, serta pertimbangan lama pemberian intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Azizah, L.M. (2010). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
2. Aziz, Hidayat., (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis*. Jakarta: Salemba Medika
3. Chandra., (2011). *Macam-macam Kerajinan*. Vol 3. FK. Universitas Airlangga.
4. Darmodjo. B. (2010). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.

5. Depkes RI. (2012). *Buku Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta
6. Dewi, S.,R. (2014) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish;2014
7. Fitri A. (2011). *Kejadian dan tingkat depresi pada lanjut usia: studi perbandingan di panti wreda dan komunitas*. Semarang: Universitas Diponegoro. Skripsi
8. Kaplan, H.I., Sadock, B.J., Grebb, J.A. (2010). *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Wiguna S. Jakarta: Binarupa Aksara.
9. Kaplan, et.el. (2010). *Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Tangerang: Binarupa Aksara.
10. Nizbah., (2013). *Kreatifitas Kerajinan Tangan Siswa*. Bandung: EGC
11. Notoatmojo, S., (2014). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
12. Nugroho,. (2012). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*, edisi 3. Jakarta : EGC
13. Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
14. Safitri & Hidayati.,(2011). *Buku Saku Gangguan Jiwa*. Yogyakarta: Gajah Mada University
15. Santar Sieri And Scahwartz., (2015). *Journal Of Medication Farmakologi*. Pakistan
16. Soejono CH, Probosuseno Nila Kemala Sari., (2010). *Depresi pada Pasien Usia Lanjut*. Interna Publising : Jakarta.
17. Suardiman, S. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gajah Mada University
18. World Health Organization., (2012). *Depression A Global Public Health Concern*. .