

Depresi Menanti: Cegah Sedini Mungkin Menuju *Successfull Aging*

Masa tua seharusnya menjadi masa indah untuk dinikmati setelah bekerja keras di masa muda. *Successful aging* atau masa tua sukses adalah keberhasilan memasuki usia dewasa akhir untuk tetap produktif, aktif, dapat melakukan apapun yang disenangi. Kunci sukses lansia bahagia identik dengan kesipan diri untuk menerima segala perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, fisik, dan mental. Namun, kenyataanya di Indonesia sendiri, besar jumlah penduduk lansia malah menjadi beban, salah satu sebabnya adanya masalah kesehatan¹. Salah satu gangguan kesehatan yang muncul pada lansia adalah gangguan mental. Gangguan mental pada lansia adalah masalah kesehatan yang menyebabkan perubahan perilaku, emosi, dan pikiran pada orang lanjut usia. Penyakit mental lansia membuat seseorang tidak menyadari potensi dirinya, tidak dapat mengatasi tekanan dalam hidup, tidak dapat bekerja produktif, dan tidak mampu memberikan kontribusi pada sekitar. Gangguan mental yang paling banyak ditemukan pada lansia adalah depresi, skizofrenia, dan gangguan bipolar.⁶

Depresi adalah gangguan psikologis yang ditandai dengan gejala hilang mood, kehilangan minat dan kesenangan, perasaan bersalah atau harga diri rendah, gangguan makan atau tidur, berkurangan energi dan konsentrasi. Berbagai persoalan hidup kompleks yang menimpa usia lanjut seperti kemiskinan, kegagalan bertubi-tubi, stres berkepanjangan, dukungan sosial yang rendah dapat mencetuskan gangguan depresi. Pada usia lebih dari 60 tahun gejala ini tidak selalu dirasakan, tidak selalu terlihat juga, dan keluarga sering menganggap gejala lumrah terjadi pada orang tua. Depresi pada lansia apabila tidak segera diobati dan ditangani dapat menimbulkan gejala fisik seperti nyeri kepala dan nyeri dada serta menimbulkan komplikasi kesehatan kronis yang sulit diobati.⁸

Pencegahan Depresi Pada Lansia

Menurut Sunur, 2021 menentukan penyebab depresi dapat menuntun kita menemukan terapi yang tepat. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah pendekatan konseling yang berpusat pada pola berfikir dan perilaku seseorang. Pencegahan ini bertujuan mengubah proses pikir yang salah dan mengurangi tingkah laku mengganggu. Intervensi kognitif dan tingkah laku dapat membawa pada perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku. Gejala depresi paling menonjol pada penurunan harga diri dan hilang minat dan bakat yang berasal dari pikiran diri tidak berguna. Metode CBT ini dapat mengubah pikiran-pikiran negatif tadi dengan meningkatkan kesadaran diri, memfasilitasi pemahaman diri yang lebih baik, dan meningkatkan kontrol diri serta pengembangan perilaku yang lebih tepat. Pelaksanaan CBT

membutuhkan seorang instruktur untuk mengajarkan keterampilan mengelola gejala depresi dengan melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan. Pada penelitian Konnert menguji terapi CBT pada 43 lansia di panti jompo selama 7 minggu terdiri dari 13 sesi pertemuan yang menunjukkan skor depresi dari lansia tersebut menurun secara signifikan daripada lansia yang tidak menerima CBT.^{2,5,7}

Pencegahan kedua adalah *Problem Solving Therapy* (PST) adalah pendekatan perilaku dengan target untuk melatih sikap dan kemampuan pemecahan masalah agar lebih adaptif. Pada penelitian Rovner, et al menyebutkan terapi ini dilakukan pada 188 lansia dengan penyakit mata selama 8 minggu, 6 jam/sesi untuk beradaptasi dengan kondisi gangguan penglihatan dan mencegah depresi pada kondisi tersebut pada lansia.⁷

Reminiscence therapy adalah pencegahan depresi dengan mengulang memori, ingatan, dan kegiatan berkesan di masa lalu, bisa menggunakan foto, video, musik atau media lainnya. Kegiatan mengingat pengalaman masa lalu dengan kemampuan menghadapi masalah dikaitkan dengan kondisi saat ini untuk meningkatkan kepercayaan diri yang disfungsi, menemukan kembali identitas diri, dan arti hidupnya¹. Pada penelitian Cahyono tahun 2021 menjelaskan 59 lansia depresi di wilayah kerja Puskesmas Parempuan Lombok Barat yang dilakukan *reminiscence therapy* menunjukkan penurunan tingkat dan gejala depresi.³

Latihan fisik berhubungan dengan peningkatan kesehatan seperti penyakit jantung, obesitas, dan kematian yang berkaitan pula dengan gejala depresi. Semakin sering dan lama durasi berolahraga, risiko gejala depresi semakin menurun. Pada penelitian Cui, 2021 sebanyak 1429 wanita lansia di China yang sering beraktivitas olahraga memiliki risiko penyakit depresi yang rendah.⁷

Kesimpulan

Seiring bertambah usia, lansia mengalami berbagai perubahan yang terjadi, seperti kesehatan fisik melemah, kehidupan sosial, ekonomi, dan mental. Perubahan yang terjadi ditambah luka dimasa lalu yang belum usai dan stress berkepanjangan menimbulkan gangguan mental, terutama depresi. Menerima perubahan-perubahan ini tidaklah mudah, diperlukan persiapan sedini mungkin untuk mencegah terjadinya gangguan mental. *Problem solving therapy, reminiscence, latihan fisik, dan cognitive behavioral therapy* adalah berbagai pendekatan yang dapat dilakukan sehingga lansia dapat tetap produktif di masa pensiun, terlibat dalam kegiatan sosial serta melakukan aktivitas yang disenangi untuk mencapai *successful aging*.

Sumber :

- (1) Anissa, M., Amelia, R., Dewi, N.P. 2019. Gambaran Tingkat Depresi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Guguak Kabupaten 50 Kota Payakumbuh. *Health & Medical Journal* Vol I No 2 July 2019
- (2) Ardianto, O. Aghadiati, F. 2022. Efektifitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mengatasi Anxiety Pada Lansia dalam Menghadapi Varian Baru Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. *Journal of Healthcare Technology and Medicine* Vol. 8 No. 2 Oktober 2022 Universitas Ubudiyah Indonesia e-ISSN : 2615-109X
- (3) Cahyono, Wahyu, Rahmani, Sukardin. 2021. Penerapan Reminiscence Therapy dalam Menurunkan Tingkat Depresi Lansia Kabupaten Lombok Barat. *Health Information: Jurnal Penelitian*
- (4) Cui, Y. Huang, C., Gong, Q., Guo, F., Li, W., Zhang, L., Cai, X., Wang, Y. 2021. Physical Exercise Behaviors and Depressive Symptoms Among Elderly Chinese Women: Focus on Exercise Components. doi: 10.2147/RMHP.S309949
- (5) Harmanto. 2021. Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap Self Care Behavior Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Buton Selatan *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* Volume 12 Nomor Khusus, April 2021 p-ISSN 2086-3098 e-ISSN 2502-7778
- (6) Kiroh, A.G.M., Kairupan, B.H.R., Munayang, H. 2021. Gambaran Kesehatan Mental Pada Lansia Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik (JBM)*, Volume 13, Nomor 3, September - Desember 2021
- (7) Sunur, I.C. 2021. Pencegahan Depresi Pada Pasien Lanjut Usia. <https://www.alomedika.com/komunitas/topic/pasien-yang-beribayat-depresi-apakah-lebih-berisiko-baby-blues>
- (8) Syaifudin, Imawati, D., Mariskha, S.E., Purwaningrum, E.K. 2017. Depresi Pada Lansia Vol 5, No 1 (2017) <http://ejournal.untagsmd.ac.id/index.php/MTV/article/view/3019>