

Terapi kognitif-perilaku untuk menangani depresi pada lanjut usia = Cognitive-behavior therapy for older adults with depression

Retha Arjadi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20298310&lokasi=lokal>

Abstrak

Depresi merupakan gangguan perasaan yang dapat dialami individu dari berbagai golongan usia, termasuk lanjut usia atau lansia. Pada lansia, depresi dapat disebabkan oleh perubahan yang terjadi dalam diri mereka saat memasuki usia lanjut, misalnya berhenti bekerja, penurunan kondisi kesehatan, dan lain-lain. Depresi pada lansia ini perlu ditangani karena dapat menyebabkan mereka tidak mampu melakukan aktivitas harian, memunculkan masalah kesehatan, menurunkan kualitas hidup, hingga mempercepat kematian.

Fenomena mengenai lansia yang mengalami depresi ditemukan di Depok. Para lansia di Depok dinaungi oleh lembaga Perhimpunan Gerontologi Indonesia cabang kota Depok yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan lansia di Depok. PERGERI Depok seringkali mendapati anggotanya mengalami depresi, tetapi tidak memiliki tenaga pendukung untuk menangani masalah ini, karena selama ini perhatian hanya difokuskan pada penanganan masalah fisik. Untuk itu, peneliti mencoba menjawab kebutuhan tersebut dengan memberikan Terapi Kognitif- Perilaku kepada 3 (tiga) orang lansia di Depok yang mengalami depresi. Penelitian dijalankan dengan menggunakan desain single-subject repeated measures. Pengukuran dilakukan saat pra-intervensi, pertengahan intervensi, dan pasca-intervensi untuk mendapatkan gambaran perubahan tingkat depresi yang jelas pada masing-masing partisipan.

Ketiga partisipan yang menjalani Terapi Kognitif-Perilaku mengalami penurunan tingkat depresi yang dilihat melalui hasil wawancara dan observasi, status mental, serta pengukuran menggunakan alat ukur Beck Depression Inventory (BDI), Geriatric Depression Scale (GDS), dan BDRS (Brief Depression Rating Scale). Salah satu partisipan mengalami penurunan yang tidak terlalu besar dibandingkan dua partisipan lain, diperkirakan karena kurangnya ketaatan (adherence) dalam menjalani terapi dan adanya riwayat depresi cukup berat yang pernah ia alami sebelumnya. Selain itu, para partisipan sudah mampu mempraktekkan teknik-teknik yang diberikan dalam rangkaian terapi, mulai dari mengenali ciri depresi, memonitor perasaan, mempraktekkan rencana kegiatan harian, berlatih relaksasi, memecahkan masalah, mengenali pikiran negatif dan melakukan restrukturisasi pikiran. Para partisipan pun memahami bahwa keberhasilan terapi ditentukan oleh kemandirian dan niat mereka untuk menjalankan teknik-teknik tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

.....Depression is a mood disturbance that can be experienced by all ages, including the elderly. Depression in older adults can be caused by changes due to the aging process, such as: being in pension, declining health conditions, etc. Its imperative to treat depression in older adults as it disable them from their daily activities, raise health problems, impede quality of life, and increase mortality.

The depression phenomenon occurs to the elderly residents in Depok. The Association of Gerontology Indonesia (Perhimpunan Gerontologi Indonesia/ PERGERI) in Depok is an organization that aimed to improve the welfare of older adults in Depok. Older adults in Depok often have depression, but PERGERI does not have the personnel to deal with this problem, because so far it is only focused on treating physical health problems. In this research, I provide Cognitive- Behavior Therapy for 3 (three) older adults with depression in Depok. This study use single-subject design, repeated measures. There are pre-test, mid-test,

and post-test assessment to show clear changes in depression level for each participant.

All participants experienced decreased levels of depression, that are assessed from interviews and observations, mental status, and psychological measures. The measurements are Beck Depression Inventory (BDI), Geriatric Depression Scale (GDS), and BDRS (Brief Depression Rating Scale). One of the participants experienced lower therapy effect compared to the other two participants, presumably due to lack of adherence and a history of depression. Furthermore, all participants can successfully practice the techniques presented in the therapy, such as recognizing depression features, mood monitoring, daily activity scheduling, relaxation training, problem solving, recognizing negative thoughts, and cognitive restructuring. The participants understand that therapeutic success is determined by their independence in doing all techniques in their daily lives.