

## **PEER GROUP SUPPORT UNTUK MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI UPT PSLU BLITAR** *(Peer Group Support to Decrease the Depression Level of Elderly at UPT PSLU Blitar)*

**Bisepta Prayogi**

STIKes Patria Husada Blitar

email: bisepta87@gmail.com

**Abstract:** Indonesia has entered an era where the population structure is elderly and estimated that in 2020 the number of elderly reach 28.8 million (11.34%) peoples with a life expectancy of 71.1 years old. As people getting old, aging and physical changes are unavoidable. This changes can lead to mental disorders. Depression is one of the many common mental disorders in the elderly due to aging. Based on data in Canada, 5-10% of elderly living in the community are depressed, while those living in the institutional environment of 30-40% have depression and anxiety. One effort that can be done to deal with depression in the elderly is to use intervention Peer Group Support. Methods: This research used Pre-Experiment with the one group pre-post test design. The total sample was 30 respondents taken by purposive sampling. The data were analyzed by Paired T Test, with significance value of 0.05. Results: based on test result of the paired t test, there was differences in level of depression before and after peer group support ( $p=0,001$ ). Discussion: with the provision of peer group support interventions, it could reduce the level of depression in the elderly at UPT PSLU Blitar.

**Keywords:** elderly, depression, peer group support

**Abstrak:** Indonesia saat ini telah memasuki era di mana struktur penduduk tua dan pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia adalah sebesar 28,8 juta (11,34%) orang dengan harapan hidup berusia 71,1 tahun. Seiring bertambahnya usia, penuaan dan perubahan fisik yang tidak dapat dihindari. Perubahan ini dapat menyebabkan gangguan mental. Depresi adalah salah satu dari banyak gangguan mental yang umum pada orang tua karena penuaan. Berdasarkan data di Kanada, 5-10% hidup lansia di masyarakat mengalami depresi, sementara mereka yang tinggal di lingkungan kelembagaan 30-40% mengalami depresi dan kecemasan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi depresi pada orang tua adalah dengan menggunakan intervensi Sebaya Kelompok Dukungan. Metode: Penelitian ini menggunakan studi Pra-eksperimen dengan satu kelompok desain pre-post test. Jumlah sampel adalah 30 responden diperoleh dengan *purposive sampling*. Data dianalisis dengan Paired T Test, dengan nilai signifikansi 0,05. Hasil: berdasarkan hasil uji t pasangan, ada perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah dukungan kelompok sebaya ( $p = 0,001$ ). Diskusi: dengan pemberian intervensi dukungan kelompok sebaya, dapat mengurangi tingkat depresi pada lansia di UPT PSLU Blitar.

**Kata Kunci:** lansia, depresi, rekan grup dukungan

Perkembangan ilmu dan teknologi di bidang kesehatan yang pesat saat ini dan meningkatnya kesadaran masyarakat tentang kesehatan membuat angka harapan hidup masyarakat juga ikut meningkat. Meningkatnya usia harapan hidup menyebabkan

golongan penduduk lanjut usia (lansia) juga ikut meningkat. Pada Tahun 2005 jumlah populasi lansia di negara-negara maju sebesar 20% dari total populasi negara tersebut. Tahun 2005 populasi lansia di dunia sekitar 1,3% dan diperkirakan pada tahun

2050 akan meningkat menjadi 4,4% (United Nation, 2007).

Indonesia saat ini telah memasuki era dimana penduduknya memiliki struktur lansia. Hal ini dikarenakan pada tahun 2009 jumlah penduduk lansia sekitar 7,18%. Daerah di Indonesia yang memiliki jumlah lansia terbesar yaitu sekitar 7% dari total populasi berada di Pulau Jawa dan Bali. Pada tahun 2006 Jumlah penduduk lansia kurang lebih 19 juta Lansia, dengan usia harapan hidup 66,2 tahun, sehingga jumlah lansia pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%) dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Menkokesra, 2009).

Seiring bertambahnya usia, penuaan tidak dapat dihindarkan dan terjadi perubahan keadaan fisik; selain itu para lansia mulai kehilangan pekerjaan, kehilangan tujuan hidup, kehilangan teman, risiko terkena penyakit, terisolasi dari lingkungan, dan kesepian. Hal tersebut dapat memicu terjadinya gangguan mental. Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang banyak dijumpai pada lansia akibat proses penuaan. Berdasarkan data di Canada, 5-10% lansia yang hidup dalam komunitas mengalami depresi, sedangkan yang hidup dalam lingkungan institusi 30-40% mengalami depresi dan cemas (Mood Disorders Society of Canada, 2010).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di UPT PSLU pada tanggal 12 Oktober tahun 2016 didapatkan data lansia yang mengalami Depresi sebanyak 32 lansia. Tingkat depresi yang dialami lansia berada di tingkat ringan sebanyak 17 lansia dan depresi tingkat sedang sebanyak 15 lansia.

Depresi menurut WHO (*World Health Organization*) merupakan suatu gangguan mental umum yang ditandai dengan *mood* tertekan, kehilangan kesenangan atau minat, perasaan bersalah atau harga diri rendah, gangguan makan atau tidur, kurang energi, dan konsentrasi yang rendah. 5,6 Masalah inidapat akut atau kronik dan menyebabkangguan kemampuan individu untuk beraktivitas sehari-hari. Pada kasus parah, depresi dapat menyebabkan bunuh diri. Sekitar 80% lansia depresi yang menjalani pengobatan dapat sembuh sempurna dan menikmati kehidupan mereka, akan tetapi 90% mereka yang depresi mengabaikan dan menolak pengobatan gangguan mental tersebut (Mood Disorders Society of Canada, 2010).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi depresi pada lansia adalah dengan menggunakan intervensi *Peer Group Support*. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh (Somar,

2001) bahwa Individu yang sedang memiliki masalah kesehatan, memerlukan dukungan dari teman sebaya (*Peer Group Support*) yang seringkali sulit mereka dapatkan. Oleh karena itu dengan adanya *Peer Group Support* diharapkan dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia.

## BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experiment* dengan rancangan *one group pre-post test design*. Populasi pada penelitian ini para lansia yang tinggal di UPT PSLU Blitar. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling* dengan sampel 30 responden.

Variabel independen adalah *Peer Group Support*, sedangkan variabel dependen adalah Tingkat Depresi Lansia. Instrumen yang digunakan: 1) Kuesioner untuk mengumpulkan data demografi meliputi jenis kelamin responden, usia, riwayat pendidikan, agama, 2) Kuesioner untuk mengukur tingkat depresi pada lansia. Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Paired t Test*, dengan derajat kemaknaan  $p < 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 1. Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin di UPT PSLU Blitar pada Bulan November 2016**

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1	Laki-laki	10	33%
2	Perempuan	20	67%
<b>Total</b>		30	100%

Sebagian besar jumlah lansia adalah perempuan sebanyak 20 orang lansia (67%) dari 30 responden secara keseluruhan

### Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

**Tabel 2. Karakteristik Lansia Berdasarkan Usia di UPT PSLU Blitar pada Bulan November 2016**

No.	Usia	Jumlah	Presentase
1	60-74 Tahun (lanjut usia )	13	43%
2	75-90 Tahun (lanjut usia tua)	17	57%
<b>Total</b>		30	100%

Jumlah responden yang paling banyak adalah kelompok umur 75-90 tahun yaitu sebanyak 17 orang lansia (57%) dari 30 responden secara keseluruhan.

### Karakteristik Responden Berdasarkan Agama

**Tabel 3. Karakteristik Lansia Berdasarkan Agama di UPT PSLU Blitar pada Bulan November 2016**

No.	Agama	Jumlah	Presentase
1	Islam	28	94%
2	Kristen	1	3%
3	Katolik	1	3%
<b>Total</b>		30	100%

Responden yang paling banyak adalah beragama Islam yaitu sebanyak 28 orang lansia (94%) dari 30 responden secara keseluruhan.

### Karakteristik Responden berdasarkan Riwayat pendidikan

**Tabel 4. Karakteristik Lansia Berdasarkan Pendidikan di UPT PSLU Blitar pada Bulan November 2016**

No.	Status	Jumlah	Presentase
1	SD	8	27%
2	SMP	7	23%
3	Tidak sekolah	15	50%
<b>Total</b>		30	100%

Jumlah responden yang paling banyak adalah tidak sekolah yaitu sebanyak 15 orang lansia (50%) dari 30 jumlah responden secara keseluruhan.

### Hasil Peer Group Support untuk menurunkan tingkat depresi pada Lansia

**Tabel 5. Hasil Peer Group Support untuk menurunkan tingkat depresi pada Lansia**

	Responden	
	<i>Pretest</i>	<i>PostTest</i>
N	30	30
SD	1,814	1,660
Mean	8,47	7,73
<i>Paired T Test</i> p=0,001		

Hasil uji dengan Uji *Paired T Test* didapatkan hasil  $p=0,001$  yang menunjukkan ada perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah pemberian *Peer Group Support*, lihat tabel 5).

## PEMBAHASAN

### *Peer Group Support* untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia di UPT PSLU Blitar

Sebagian besar responden sebanyak 16 responden (53%) sebelum intervensi *Peer Group Support* memiliki tingkat depresi sedang. Kemudian setelah intervensi *Peer Group Support* responden paling banyak memiliki tingkat depresi ringan sebanyak 23 responden (77%). Berdasarkan jumlah tersebut terjadi penurunan tingkat depresi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *Peer Group Support*. Hal ini diperkuat dengan hasil uji statistik menggunakan Uji *Paired T Test* yang menunjukkan  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ). Hasil tersebut menyatakan bahwa ada perbedaan tingkat depresi pada lansia sebelum dan setelah diberikan intervensi *Peer Group Support*.

Pada penelitian ini sebelum diberikan intervensi *Peer Group Support* lansia sebagian besar memiliki tingkat depresi sedang. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Mood Disorders Society of Canada (2010) bahwa lansia yang tinggal di sebuah institusi memiliki kemungkinan 30-40% mengalami depresi. Di UPT PSLU Blitar sebagian besar Lansia sudah tidak memiliki keluarga sehingga banyak lansia yang merasa kesepian.

Penelitian ini menunjukkan adaperbedaan Tingkat depresi yang signifikan pada lansia di UPT PSLU Blitar setelah diberikan *Peer Group Support*. *Peer group support* merupakan kegiatan di mana sekelompok orang yang jumlah setiap kelompoknya kurang dari 8 orang yang berkumpul dengan membawa berbagai permasalahan, mereka bertemu secara reguler pada waktu yang telah disetujui bersama, dengan saling mendengarkan satu sama lain dan dari berbagi kesulitan tersebut dicari solusinya secara bersama-sama. Sebagai konsekuensi, anggota dapat merasakan dukungan satu sama lain dan akan mencoba mengungkapkan setiap permasalahan yang ada untuk diselesaikan secara bersama-sama (LeeDennis dalam Ekasari, 2013).

Pada penelitian ini lansia yang ikut dalam kegiatan *Peer Group Support* memiliki antusias yang tinggi. Pada kegiatan ini para lansia mengungkapkan bahwa mereka sedih karena ditinggal oleh keluarga atau kerabat. Namun setelah berjalannya kegiatan *Peer Group Support* lansia mengungkapkan bahwa kesedihan dan perasaan kesepian mereka telah berkurang. Hal ini dikarenakan adanya pertemuan yang reguler dengan para lansia yang lain. Pertemuan ini

memunculkan kembali rasa kekeluargaan diantara para lansia.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Goldman (2010). Goldman menjelaskan bahwa *peer group support* dapat diberikan sebagai layanan untuk orang yang memiliki suatu permasalahan yang memungkinkan mereka untuk memberdayakan strategi-strategi yang efektif untuk menjalani hidup yang berkualitas. Sebagai konsekuensi, anggota kelompok tersebut dapat merasakan dukungan satu sama lain, motivasi dan akan mencoba mengungkapkan setiap permasalahan yang ada untuk diselesaikan bersama-sama. Sehingga Pemberian intervensi *peer group support* sangat cocok bila diterapkan secara reguler di UPT PSLU Blitar.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Tingkat depresi pada lansia di UPT PSLU Blitar sebelum diberikan intervensi *peer group support* sebagian besar berada pada tingkat sedang sebanyak 16 lansia (53%). Sedangkan setelah diberikan intervensi *peer group support* tingkat depresi lansia sebagian besar berada pada tingkat depresi ringan sebanyak 23 lansia (77%).

Tingkat depresi pada lansia di UPT PSLU Blitar dapat menurun melalui pemberian intervensi *peer group support*.

### Saran

Bagi perawat dapat dijadikan kajian untuk mempertimbangkan *Peer Group Support* sebagai

alternatif intervensi dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia. Bagi UPT PSLU diharapkan untuk bekerjasama dengan tim kesehatan dalam memantau kondisi lansia yang tinggal di UPT PSLU Blitar, dan memberikan dukungan yang optimal kepada lansia yang memiliki masalah baik fisik maupun Psikologinya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alimul, A. 2003. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- United Nations. 2007. Department of Economic and Social Affairs Population Division. World population prospects: The 2006 revision, highlights. New York: United Nation.
- Menkokesra. 2009. Lansia masa kini dan mendatang. Kementerian Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat.
- Mood Disorders Society of Canada. 2010. Depression in elderly. Consumer and Family Support.
- Kuntjoro, Z.S. 2014. *Dukungan Sosial pada Lansia*. <http://www.psychoshare.com/file-625/psikologi-lansia/dukungan-sosial-pada-lansia.html> diakses 07 Maret 2016 jam 19.45.
- Goldman, Linda, dkk. 2010. *Massachusetts Department of Public Health Bureau of Infectious Disease Office of HIV/AIDS And Boston Public Health Commission Infectious Disease Bureau HIV/AIDS services Division*. <http://www.bphc.org/whatwedo/infectious-diseases/Ryan-White-HIV-AIDSServices/Documents/Peer%20Support%20Guidelines.pdf> diakses 8 Maret 2016 Jam 16.45
- Dahlan, Sopiudin. 2011. *Statistika untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Somar, L. 2001. *Rehabilitasi Pecandu Narkoba*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.