



AUTHOR

ABDUL AZIZ AZARI
MOHAMMAD ILHAM SURURI

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DEPRESI PADA LANSIA

JURNAL KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
P-ISSN 2502-5635, E-ISSN 2774-9894 | VOL. 6 NO. 2 | SEPTEMBER 2021

ABSTRAK

Background: Lansia berada disebuah fase dimana individu sangat rentan baik secara fisik maupun psikologis. Penurunan fungsi tubuh tersebut berhubungan dengan proses penuaan yang mengakibatkan lansia mengalami berbagai macam permasalahan, salah satunya adanya depresi. Depresi merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami gangguan perubahan pada pada suasana hati dan mood sehingga mengalami penurunan kinerja maupun aktivitas.

Method: Cros-sectional merupakan metode yang penelitian yang dipilih dalam kegiatan ini. Selain itu, sample yang dipilih menggunakan metode purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 100 orang yang semuanya dipilih secara acak (random).

Result: Berdasarkan analisis menggunakan SPSS yang dilakukan dapat simpulkan bahwa terdapat hubungan antara depresi dengan tingkat kemandirian (0,00), dukungan keluarga (0,00), kualitas tidur (0,00).

Conclusion: Lansia sangat berisiko mengalami depresi dimana hal tersebut tentunya berkaitan erat dengan bagaimana lansia mampu melakukan mekanisme koping yang baik terhadap perubahan yang dialaminya sehingga risiko mengalami gangguan jiwa (depresi) akan memiliki dampak yang semakin kecil pula.

Keyword: lansia, depresi, dukungan keluarga, tingkat kemandirian, kualitas tidur.



PENDAHULUAN

Masalah depresi yang terjadi pada lansia sering dijumpai dalam banyak kasus yang berhubungan dengan masalah psikososial yang dialami oleh lansia. Pada usia ini, seseorang akan mengalami penurunan fungsi pada tubuhnya dikarenakan adanya proses penuaan yang dialami oleh lansia. Penuaan yang terjadi pada lansia dapat mengganggu seluruh fungsi yang ada didalam tubuh lansi sehingga biasanya lansia mengalami permasalahan yang berhubungan dengan penurunan fungsi pada baik secara fisik maupun secara psikis.

Pertambahan usia penduduk merupakan fenomena global yang sedang terjadi, termasuk di Indonesia. Peningkatan harapan hidup dan perkembangan dalam bidang kesehatan telah menyebabkan jumlah lansia atau orang yang berusia di atas 60 tahun semakin bertambah. Menurut

data Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2021, jumlah lansia di Indonesia mencapai sekitar 26 juta jiwa, dan diperkirakan akan terus meningkat dalam beberapa tahun mendatang (Maryam, 2011).

Perubahan demografis ini membawa konsekuensi signifikan dalam bidang kesehatan, termasuk masalah kesehatan mental pada lansia. Salah satu masalah kesehatan mental yang umum terjadi pada lansia adalah depresi. Depresi pada lansia merupakan masalah serius yang mempengaruhi kualitas hidup mereka secara signifikan. Depresi dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, gangguan fisik, isolasi sosial, penurunan kualitas tidur, dan risiko tinggi terhadap bunuh diri (Kaplan, 2010).

Untuk memahami depresi pada lansia, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi ini. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor fisik, psikologis, dan sosial. Faktor fisik mencakup perubahan biologis yang terjadi pada tubuh lansia, seperti penurunan kadar hormon, perubahan fungsi otak, dan masalah kesehatan kronis seperti penyakit jantung, diabetes, atau gangguan neurologis. Faktor psikologis melibatkan perubahan dalam persepsi dan respons emosional terhadap situasi kehidupan, perasaan kehilangan, perasaan tidak berdaya, dan kecemasan terkait masa depan. Faktor sosial melibatkan perubahan dalam lingkungan sosial lansia, seperti isolasi, hilangnya pasangan hidup, penurunan dukungan sosial, dan perubahan peran sosial.

Memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan depresi pada lansia sangat penting

dalam rangka pengembangan intervensi yang efektif dan pencegahan depresi. Melalui penelitian yang mendalam tentang faktor-faktor ini, kita dapat mengidentifikasi risiko-risiko yang ada dan mengembangkan strategi untuk mengurangi prevalensi dan dampak depresi pada lansia.

Dalam penelitian ini, kami akan membahas secara lebih rinci tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan depresi pada lansia. Kami akan mengeksplorasi penelitian terkini dalam bidang ini dan menguraikan kontribusi masing-masing faktor dalam terjadinya depresi. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor ini, diharapkan kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dalam mencegah dan mengelola depresi pada populasi lansia, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengurangi beban yang ditimbulkan oleh masalah kesehatan mental ini baik pada individu



maupun pada masyarakat secara keseluruhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan responden sejumlah 100 orang yang dipilih secara random menggunakan teknik sampling purposive sampling

HASIL

Variabel	Nilai Koefisien
<i>Dukungan Keluarga dengan Depresi</i>	0,00
<i>Tingkat Kemandirian dengan Depresi</i>	0,00
<i>Kualitas Tidur dengan Depresi</i>	0,00

Berdasarkan table hasil Analisa diatas, diketahui bahwa kejadian depresi yang dialami oleh lansia berhubungan dengan dukungan keluarga, tingkat kemandirian dan kualitas tidur, semua variable tersebut mempunyai nilai koefisien sebesar 0,000

PEMBAHASAN

1. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Depresi Pada Lansia

Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam kesejahteraan dan kesehatan mental lansia, termasuk dalam hal depresi. Hubungan yang positif dengan anggota keluarga dapat memberikan dukungan emosional, sosial, dan instrumental yang diperlukan untuk mengatasi tantangan dan stres yang terkait dengan penuaan. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga atau hubungan yang kurang harmonis dapat meningkatkan risiko depresi pada lansia.

Dukungan keluarga dapat berupa dukungan emosional, seperti adanya perhatian, kasih sayang, dan kehangatan emosional yang diberikan oleh anggota keluarga terhadap lansia. Dukungan sosial juga menjadi faktor penting, termasuk dukungan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, partisipasi dalam kegiatan sosial, dan interaksi sosial yang memadai dengan anggota keluarga. Dukungan instrumental mencakup bantuan dalam hal keuangan, perawatan kesehatan, dan kegiatan praktis lainnya yang membantu lansia memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.

Ketika lansia merasa didukung dan terhubung secara emosional dengan anggota keluarga, mereka cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih rendah. Dukungan keluarga dapat membantu mengurangi perasaan kesepian, meningkatkan harga diri, dan memberikan rasa aman dan perlindungan pada lansia. Selain itu, dukungan keluarga juga dapat membantu lansia menghadapi perubahan yang terkait dengan penuaan, seperti pensiun, kehilangan pasangan hidup, atau perubahan peran sosial.

Namun, jika lansia mengalami kurangnya dukungan keluarga atau menghadapi konflik keluarga yang serius, risiko depresi dapat meningkat. Kurangnya dukungan emosional atau sosial dapat menyebabkan isolasi sosial, perasaan terabaikan, dan kesepian pada lansia. Konflik keluarga, seperti perselisihan yang berkepanjangan atau ketidakharmonisan dalam hubungan, juga dapat menyebabkan stres psikologis yang berkontribusi pada terjadinya depresi.

Oleh karena itu, penting bagi para profesional kesehatan dan tenaga sosial untuk mengidentifikasi tingkat dukungan keluarga yang ada bagi lansia yang

mengalami depresi. Intervensi yang ditujukan untuk memperkuat dan meningkatkan dukungan keluarga dapat membantu mengurangi risiko depresi pada lansia. Selain itu, penting juga untuk memberikan edukasi kepada keluarga tentang pentingnya peran mereka dalam mendukung kesehatan mental lansia dan bagaimana mereka dapat memberikan dukungan yang efektif.

Secara keseluruhan, hubungan yang positif dengan anggota keluarga dan adanya dukungan keluarga yang memadai berperan penting dalam mencegah dan mengurangi depresi pada lansia. Dukungan keluarga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan membantu mereka menghadapi tantangan penuaan dengan lebih baik.

2. Hubungan Tingkat Kemandirian dengan Depresi Pada Lansia

Tingkat kemandirian atau kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-

hari secara mandiri juga memiliki hubungan dengan depresi pada lansia. Kemandirian mencakup kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas fisik, perawatan diri, dan kemandirian dalam menjalankan tugas-tugas sehari-hari seperti makan, berpakaian, mandi, berkomunikasi, dan mobilitas.

Penurunan tingkat kemandirian pada lansia dapat terjadi karena beberapa faktor, termasuk perubahan fisik dan kognitif terkait dengan penuaan, kondisi kesehatan kronis, dan kehilangan kemampuan fungsional. Ketika lansia mengalami penurunan kemandirian, mereka mungkin menghadapi kesulitan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan efektif dan membutuhkan bantuan dari orang lain.

Penurunan tingkat kemandirian ini dapat menjadi faktor risiko untuk timbulnya depresi pada lansia. Ketika seseorang merasa tidak lagi mampu melakukan tugas-

tugas yang sebelumnya mereka lakukan dengan mudah, mereka mungkin mengalami perasaan frustrasi, kehilangan harga diri, dan merasa tergantung pada orang lain. Rasa terbatasnya kontrol dan kehilangan otonomi dapat menghasilkan perasaan putus asa, cemas, dan sedih, yang merupakan gejala depresi.

Selain itu, penurunan kemandirian juga dapat menyebabkan isolasi sosial. Lansia yang mengalami kesulitan dalam mobilitas atau berinteraksi dengan lingkungan mereka mungkin mengalami keterbatasan dalam menjalin hubungan sosial. Rasa terisolasi dan kesepian ini dapat meningkatkan risiko depresi pada lansia.

Namun, penting untuk dicatat bahwa hubungan antara tingkat kemandirian dan depresi pada lansia bersifat kompleks dan saling mempengaruhi. Depresi itu sendiri juga dapat menyebabkan penurunan

kemandirian, karena gejala-gejalanya yang meliputi kehilangan minat, energi rendah, dan kelelahan dapat mengganggu kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk tetap merasa didukung dan terlibat dalam upaya untuk mempertahankan kemandirian sebanyak mungkin. Program rehabilitasi dan intervensi yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kemandirian lansia dapat membantu mencegah dan mengurangi risiko depresi. Selain itu, dukungan sosial yang memadai dan interaksi sosial yang terjaga juga penting untuk menjaga kesejahteraan mental lansia.

Secara keseluruhan, terdapat hubungan antara tingkat kemandirian dengan depresi pada lansia. Penurunan kemandirian dapat meningkatkan risiko depresi, sedangkan

depresi itu sendiri juga dapat memperburuk tingkat kemandirian. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan dan intervensi yang tepat guna untuk mempertahankan kemandirian lansia dan mencegah atau mengatasi depresi yang terkait dengan penurunan kemandirian.

3. Hubungan Kualitas Tidur dengan Depresi Pada Lansia

Kualitas tidur yang buruk atau gangguan tidur seringkali terkait dengan depresi pada lansia. Lansia cenderung mengalami perubahan pola tidur yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Beberapa perubahan tidur yang umum pada lansia meliputi kesulitan tidur, tidur yang terfragmentasi, kurangnya tidur mendalam, dan gangguan ritme sirkadian.

Depresi pada lansia seringkali dikaitkan dengan insomnia, yaitu kesulitan tidur, kesulitan memulai tidur, atau terbangun di

malam hari dan sulit untuk tidur kembali. Selain itu, lansia dengan depresi juga dapat mengalami tidur yang terfragmentasi, sering terbangun selama malam, dan merasa tidak segar saat bangun tidur. Gangguan tidur ini kemudian dapat memperburuk gejala depresi, menciptakan siklus negatif di mana depresi mengganggu tidur, dan tidur yang buruk memperburuk gejala depresi.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia yang berhubungan dengan depresi. Faktor-faktor tersebut meliputi perubahan hormonal yang terkait dengan penuaan, kondisi kesehatan kronis seperti nyeri kronis atau gangguan pernapasan tidur, serta faktor psikologis seperti kekhawatiran, stres, dan perasaan sedih yang terkait dengan depresi.

Kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental mereka. Kurang tidur atau tidur yang tidak memadai dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi atau memperburuk gejala depresi yang sudah ada. Lansia dengan gangguan tidur yang persisten dan tidak diobati cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami depresi jangka panjang.

Untuk mengatasi hubungan antara kualitas tidur dan depresi pada lansia, penting untuk mengadopsi praktik tidur yang sehat dan mengelola gangguan tidur dengan baik. Beberapa langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan kualitas tidur meliputi menjaga rutinitas tidur yang konsisten, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang, menghindari konsumsi kafein dan stimulan lainnya menjelang tidur, serta mengadopsi strategi relaksasi sebelum tidur seperti meditasi atau pernapasan dalam.

Jika gangguan tidur terkait dengan depresi, maka penting untuk mengobati depresi secara efektif. Terapi kognitif perilaku (CBT) dan terapi obat-obatan adalah dua pendekatan yang umum digunakan dalam pengelolaan depresi dan gangguan tidur terkait. Dalam beberapa kasus, pemberian obat tidur tertentu juga dapat dipertimbangkan untuk membantu memperbaiki tidur pada lansia dengan depresi.

Secara keseluruhan, kualitas tidur yang buruk dapat berhubungan dengan depresi pada lansia. Depresi dapat mempengaruhi tidur, dan sebaliknya, gangguan tidur juga dapat memperburuk gejala depresi. Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang sehat dan mengelola gangguan tidur merupakan langkah penting dalam pencegahan dan pengelolaan depresi pada lansia

KESIMPULAN

Depresi pada lansia merupakan masalah serius yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara signifikan. Dalam memahami depresi pada lansia, terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan kondisi ini. Berdasarkan penelitian dan pemahaman yang ada, faktor-faktor yang berhubungan dengan depresi pada lansia meliputi:

1. Faktor Fisik: Perubahan biologis yang terjadi pada tubuh lansia, seperti penurunan kadar hormon, perubahan fungsi otak, dan adanya masalah kesehatan kronis seperti penyakit jantung, diabetes, atau gangguan neurologis.
2. Faktor Psikologis: Perubahan dalam persepsi dan respons emosional terhadap situasi kehidupan, perasaan kehilangan, perasaan tidak berdaya, dan kecemasan terkait masa depan.
3. Faktor Sosial: Perubahan dalam lingkungan sosial lansia, seperti isolasi sosial, hilangnya pasangan hidup, penurunan

dukungan sosial, dan perubahan peran sosial.

4. Dukungan Keluarga: Hubungan yang positif dengan anggota keluarga, dukungan emosional, sosial, dan instrumental dari keluarga dapat membantu mengurangi risiko depresi pada lansia.
5. Tingkat Kemandirian: Penurunan tingkat kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dapat meningkatkan risiko depresi pada lansia, sedangkan depresi itu sendiri juga dapat mempengaruhi tingkat kemandirian.
6. Kualitas Tidur: Gangguan tidur, seperti insomnia atau tidur yang tidak memadai, seringkali terkait dengan depresi pada lansia, dan kurangnya tidur atau tidur yang buruk dapat memperburuk gejala depresi.

Pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor ini sangat penting dalam upaya pencegahan dan pengelolaan depresi pada lansia. Pendekatan yang holistik, melibatkan

perawatan medis, dukungan sosial, intervensi psikologis, dan perhatian terhadap faktor-faktor lingkungan, dapat membantu mengurangi risiko depresi pada lansia dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Dengan demikian, upaya untuk memperkuat dukungan sosial, menjaga

kemandirian, mengelola gangguan tidur, dan meningkatkan pemahaman tentang depresi pada lansia merupakan langkah penting dalam merawat dan meningkatkan kualitas hidup para lansia.

SARAN

Saran-saran terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan depresi pada lansia:

1. Meningkatkan Dukungan Keluarga: Mengembangkan program dukungan keluarga yang melibatkan pendidikan kepada anggota keluarga tentang pentingnya peran mereka dalam mendukung kesehatan mental lansia. Memberikan dukungan emosional, sosial, dan instrumental yang memadai kepada lansia dapat membantu mengurangi risiko depresi. Juga, memfasilitasi interaksi sosial dengan anggota keluarga melalui kegiatan bersama dan pertemuan rutin dapat

membantu mengurangi rasa kesepian dan isolasi.

2. Mempertahankan Kemandirian: Mengembangkan program rehabilitasi yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kemandirian lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Program ini dapat melibatkan latihan fisik, terapi okupasi, dan bantuan teknologi yang dapat membantu lansia tetap mandiri. Dukungan sosial dan perhatian terhadap keterlibatan sosial juga penting dalam menjaga kemandirian lansia
3. Meningkatkan Kualitas Tidur: Menyediakan pendidikan dan sumber daya

tentang praktik tidur yang sehat kepada lansia dan keluarga mereka. Mengidentifikasi dan mengelola gangguan tidur, seperti insomnia atau tidur terfragmentasi, dengan menggunakan pendekatan yang holistik, termasuk modifikasi gaya hidup, teknik relaksasi, dan dalam beberapa kasus, terapi farmakologis. Mendorong rutinitas tidur yang konsisten dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

4. Intervensi Psikologis: Mempertimbangkan penggunaan terapi kognitif perilaku (CBT) atau terapi psikologis lainnya untuk lansia yang mengalami depresi. Terapi ini dapat membantu mengidentifikasi pola pikir negatif, membangun strategi koping yang sehat, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

5. Peningkatan Kesadaran Masyarakat: Mengedukasi masyarakat secara luas tentang depresi pada lansia dan faktor-faktor yang berhubungan dengannya. Mendorong pengenalan dini, pemantauan kesehatan mental rutin, dan mencari bantuan profesional ketika diperlukan. Mengurangi stigma terkait dengan depresi dan mempromosikan pemahaman yang lebih baik tentang peran faktor-faktor yang berhubungan dengan depresi pada lansia.

Implementasi langkah-langkah ini memerlukan kolaborasi antara tenaga kesehatan, tenaga sosial, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan. Dengan mengadopsi pendekatan holistik dan memberikan perhatian yang tepat pada faktor-faktor yang berhubungan dengan depresi pada lansia, kita dapat memperbaiki kualitas hidup mereka dan mengurangi beban yang ditimbulkan oleh masalah kesehatan mental tersebut.

DAFTAR PUSTAKA



Darmojo dan Boedhi R. Buku Ajar Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut. 2011. Jakarta: Balai Penerbitan FKUI: 3-9

Ediawati, E. (2012). Gambaran Tingkat Kemandirian dalam Activity Of Daily Living. (ADL) dan Resiko Jatuh pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Budi.

Kaplan & Sadock's., 2010. Ganggaun Pervasif dalam: Buku Ajar Psikiatri Klinis. Ed 2. Jakarta: EGC

Kristianingsih, Dewi. 2011. Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat depresi pada lansia. Jurnal Keperawatan Volume 1 Nomer 01 2011

Kozier, et al. 2011a. Buku ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, proses & praktik, edisi 7, volume 1.