

ABSTRAK

PENGARUH *LIFE REVIEW THERAPY* TERHADAP PENURUNAN DEPRESI LANSIA YANG TINGGAL DIRUMAH SENDIRI DI DESA KREBET KEC PILANGKENCENG KAB MADIUN

Amelzanora Rahma Erzadarma, Dhita Kurnia Sari

Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan yang serius di masyarakat. dDpresi pada lansia adalah gangguan mental yang dialami individu usia 60 tahun ke atas seperti perasaan sedih, adaya kecemasan, sulit tidur dan tidak memiliki harapan.

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre eksperimental design pretest-posttest one group* dengan fokus penelitiannya diarahkan untuk menganalisis pengaruh *life review therapy* terhadap penurunan depresi lansia yang tinggal dirumah sendiri di Desa Kreet Kec Pilangkenceng Kab Madiun dengan sampel sebanyak 40 responden yang diambil dengan teknik *simple random sampling*.

Hasil temuan didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami depresi ringan sebanyak 26 responden (65%), sebelum diberikan *life review therapy*. Setelah diberikan *life review therapy* menjadi normal sebanyak 22 responden (55%). Hasil penelitian menggunakan Uji Wilcoxon dengan nilai $\alpha < 0,05$ didapatkan hasil signifikan 0,000 ($\alpha < 0,05$) karena nilai signifikansi $< 0,05$ yang berarti ada pengaruh pemberian *life review therapy* terhadap penurunan depresi lansia.

Berdasarkan penelitian tersebut, *Life Review Therapy* terbukti dapat menurunkan tingkat depresi sehingga terapi ini direkomendasikan sebagai salah satu pilihan psikoterapi untuk mencegah terjadinya depresi, mencegah kesepian dan meningkatkan harga diri pada lansia.

Kata kunci : depresi, *life review therapy*, lansia

ABSTRACT

THE EFFECT OF LIFE REVIEW THERAPY ON REDUCING DEPRESSION OF ELDERLY WHO LIVE IN HOME ALONE IN KREBET VILLAGE, PILANGKENCENG KEC, MADIUN REGENCY

Amelzanora Rahma Erzadarma, Dhita Kurnia Sari

Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

Depression is a serious health problem in society. Depression in the elderly is a mental disorder experienced by individuals aged 60 years and over, such as feelings of sadness, anxiety, difficulty sleeping and lack of hope.

The design of this research is quantitative research with a pre-experimental pretest-posttest design with a one group approach with the research focus directed at analyzing the effect of life review therapy on reducing depression in elderly people living in their own homes in Kreet Village, Pilangkenceng District, Madiun Regency with a sample of 40 respondents. taken using this technique random sampling.

The findings showed that the majority of respondents experienced mild depression, 26 respondents (65%), before being given life review therapy. After being given life review therapy, 22 respondents (55%) became normal. The results of the study using the Wilcoxon Test with a value of $\alpha < 0.05$ showed a significant result of 0.000 ($\alpha < 0.05$) because the significance value was < 0.05 , which means there is an influence of providing life review therapy on reducing depression in the elderly.

Based on this research, Life Review Therapy has been proven to reduce levels of depression, so this therapy is recommended as a psychotherapy option to prevent depression, prevent loneliness and increase self-esteem in the elderly.

Keywords: depression, life review therapy, elderly