

**HUBUNGAN AKTIVITAS SPIRITUAL DENGAN TINGKAT DEPRESI
PADA LANSIA DI BALAI PENYANTUNAN LANJUT USIA
SENJA CERAH KOTA MANADO**

**Parulian Gultom
Hendro Bidjuni
Vandri Kallo**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado
Email : Paruliangultom14@ymail.com

Abstrack : *Depression is an emotional disorder that are a feeling dampened by an unhappy, sad, feeling worthless, have no spirit, no means pessimistic terhadap life depression in the elderly can be caused by many things. Spiritual Activity is the highest achievement of the basic needs of a human being in life regardless of their ethnicity or origins of basic needs include: physiological needs, safety and health, love, cherished and actuality themselves. Purpose analyze their relationship with the spiritual activity level of depression in the elderly in Hall Sponsorship Seniors Dusk Bright Manado. Research design analytic survey with cross sectional approach and the data collected from respondents using questionnaires spiritual activity and Geriatric Depression Scale questionnaire. Sample of 50 respondents were obtained by purposive sampling. Research results Chi square test obtained by the significant value of $p = 0.000 < 0.05$. This shows that there is a relationship between spiritual activity with level of depression in the elderly in Hall Sponsorship Seniors Dusk Bright Manado. Suggestions to continue to maintain and improve the spiritual activity to avoid depression.*

Keywords : *Depression, Spiritual Activity.*

Abstrak : **Depresi** merupakan gangguan emosional yang sifatnya berupa perasaan tetekan tidak merasa bahagia, sedih, merasa tidak berharga, tidak mempunyai semangat, tidak berarti dan pesimis terhadap hidup. **Depresi** pada lansia dapat disebabkan oleh banyak hal. **Aktivitas spiritual** adalah kebutuhan dasar pencapaian tertinggi seorang manusia dalam kehidupannya tanpa memandang suku atau asal-usul kebutuhan dasar tersebut meliputi: kebutuhan fisiologis, keamanan dan kesehatan, cinta kasih, dihargai dan aktualitas diri. **Tujuan** untuk menganalisa hubungan aktivitas spiritual dengan tingkat depresi pada lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja CERAH Manado. **Desain penelitian** survey analitik dengan pendekatan *cross sectional* dan data dikumpulkan dari responden dengan menggunakan kuesioner aktivitas spiritual dan kuesioner *Geriatric Depression Scale*. **Sampel** berjumlah 50 responden yang didapatkan dengan *purposive sampling*. **Hasil penelitian** uji Chi square diperoleh nilai signifikan $p=0.000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas spiritual dengan tingkat depresi pada lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja CERAH Manado. **Saran** untuk terus mempertahankan dan meningkatkan aktivitas spiritual agar terhindar dari depresi.

Kata Kunci : *Tingkat Depresi, Aktivitas Spiritual*

PENDAHULUAN

Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahap-tahap kehidupannya, yaitu neonates, toddler, *pra school*, remaja, dewasa dan lansia, terhadap beberapa ini di mulai baik secara biologis maupun psikologis (Padila, 2013). Menurut Komisi Nasional Lansia dengan semakin meningkatnya penduduk lansia, dibutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan penuaan penduduk. Penuaan penduduk membawa berbagai implikasi baik dari aspek sosial, ekonomi, hukum, politik dan terutama kesehatan (Komnas Lansia, 2010).

Tahapan usia lanjut menurut teori Erik Erikson tahun 1963 dalam (Prasetya 2010) merupakan tahap *integrity versus despair*, yakni individu yang sukses dalam melampaui tahap ini akan dapat beradaptasi dengan baik, menerima berbagai perubahan yang terjadi dengan tulus mampu beradaptasi dengan keterbatasan yang dimilikinya, bertambah bijak menyikapi proses kehidupan yang dialaminya, sebaliknya mereka yang gagal maka akan melewati tahap ini dengan penuh stress, rasa penolakan, marah dan putus asa terhadap kenyataan yang dialaminya.

Depresi merupakan gangguan emosional yang sifatnya berupa perasaan tertekan, tidak merasa bahagia, sedih, merasa tidak berharga, tidak mempunyai semangat, tidak berarti dan pesimis terhadap hidup. Depresi pada lansia dapat disebabkan oleh banyak hal. Misalnya kehidupan ekonomi mereka yang tidak dijamin oleh keluarga sehingga mereka tetap harus bekerja, ketakutan mereka untuk diasingkan dari keluarga, ketakutan tidak dipedulikan oleh anak-anaknya,

(Mustiadi, 2014). Berdasarkan teori usia lanjut seseorang di atas 65 tahun beresiko terkena depresi, penyakit ini dapat dialami oleh semua orang tanpa membedakan gender, status sosial, ras, suku, bangsa (Padila, 2013)

Gangguan depresi sering ditemui pada lansia prevalensi selama kehidupan, pada wanita 10%-25% dan pada laki-laki 5%-12% dan sekitar 15% penderita depresi melakukan usaha bunuh diri. Walaupun depresi paling sering pada wanita, kejadian bunuh diri lebih sering terjadi pada laki-laki, terutama laki-laki usia muda dan tua. Prevalensi depresi yang dialami lansia bervariasi bergantung pada situasi, mengenai lebih dari 20% lansia yang tinggal di daerah komunitas, 25% lansia berada di rumah sakit dan 40% lansia penghuni panti werdha. Gejala biologis depresi pada lanjut usia adalah perubahan pola tidur (terutama penurunan jumlah tidur dan bangun pada dini hari), penurunan nafsu makan dan berat badan, perubahan *mood* yang bervariasi dalam sehari (terutama memburuk pada pagi hari) (Mustiadi, 2014).

Teori aktivitas yang dikemukakan Havighurst pada tahun 1952 dikutip dalam (Setiawan, 2014) juga mengemukakan bahwa sangat penting bagi lansia untuk tetap aktif secara sosial sebagai alat untuk menuju penuaan yang sukses. Selain itu penelitian terbaru menunjukkan pentingnya aktivitas mental dan fisik yang berkesinambungan untuk mencegah kehilangan dan pemeliharaan kesehatan sepanjang masa kehidupan manusia.

Menurut anggota WHO di Asia dikutip dalam (Trisnawati, 2010) jumlah lansia yang ada di Asia khususnya yang ada di kawasan Asia Tenggara, lansia yang berumur 60 tahun keatas ada ±124 juta orang dan diperkirakan akan terus

meningkat sehingga tiga kali lipat pada tahun 2050, berdasarkan sensus penduduk di Indonesia prevalensi depresi ada sebanyak ±24 juta jiwa mengalami gangguan depresi atau 11.6% dari jumlah penduduk Indonesia. (Trisnawati, 2010)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari Cahyono (2013), di UPT pelayanan sosial lanjut usia Magetan dan didapat populasi sebanyak 87 lansia. Berdasarkan sampel pada penelitian didapat 30 orang dan memiliki variatif umur yaitu 60-74 tahun. Penelitian yang dilakukan adalah variabel independen ialah spiritual dan variabel dependen yaitu tingkat depresi dari lansia. Instrument yang digunakan adalah instrument modifikasi dari hasil peneliti sebelumnya. Ditemukan bahwa ada hubungan yang sangat kuat antara aktifitas spiritual dengan tingkat depresi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan.

Berdasarkan data yang telah dihimpun dari beberapa puskesmas di Kota Manado terdapat 20.173 lansia dengan usia di atas 60 tahun. Dari data tersebut terdapat lansia yang memiliki risiko gangguan depresi sekitar lebih dari 590 orang (Dinkes Kota Manado, 2014). Dari pendataan awal penulis dibalai penyantunan lanjut usia senja cerah kota manado tercatat ada 50 orang lansia dengan rincian 18 laki – laki dan dan 32 perempuan.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengkaji permasalahan ini dalam bentuk penelitian tentang “Hubungan Aktivitas Spiritual Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Dibalai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Kecamatan Mapanget Manado”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini telah dilaksanakan di BPLU Senja Cerah Manado, dimulai

dari penusunan rancangan sampai penyusunan skripsi yaitu dari bulan Januari 2016 samapai Juli 2016.

Populasi dalam penelitian ini adalah 53 yaitu seluruh lansia yang ada di BPLU Senja Cerah Manado. Pengambilan sample dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik purposive sampling dengan besar sampel berjumlah 50 sampel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan kuesioner data diri untuk mengetahui nama, jenis kelamin, usia dan pendidikan terakhir. Untuk aktivitas spiritual penulis menggunakan kuesioner spiritualitas.

Pengolahan data melalui tahap: *editing, coding, tabulating* dan kemudian analisa data yang terdiri dari analisa univariat dan analisa bivariante yang menggunakan uji pearson *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$ dengan menggunakan bantuan program statistic komputer. Etika dalam penelitian ini ditekankan pada *Informed Consent, Anonimity, dan confidentiality*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden menurut jenis Kelamin Di BPLU Senja Cerah Tahun 2016

| Jenis Kelamin | N | % |
|---------------|----|------|
| Laki - Laki | 18 | 36.0 |
| Perempuan | 32 | 64.0 |
| Total | 50 | 100 |

Sumber: Data Primer 2016

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa lebih banyak responden perempuan yakni berjumlah 32 responden dengan presentase 64% dibandingkan dengan laki-laki berjumlah 18 responden dengan presentase 36%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Menurut Umur Di BPLU Senja Cerah Tahun 2016

| Umur | n | % |
|-------|----|------|
| 60-69 | 4 | 8.0 |
| 70-70 | 25 | 50.0 |
| 80-89 | 21 | 42.0 |
| Total | 50 | 100 |

Sumber: Data Primer 2016

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa kelompok usia responden yang terbanyak yakni rentang usia dari 70-79 tahun dengan presentase 50% sedangkan kelompok umur paling sedikit adalah rentang usia dari 60-69 tahun dengan presentase 8%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden menurut Tingkat Pendidikan Terakhir Tahun 2016

| Tingkat Pendidikan | N | % |
|--------------------|----|------|
| SD | 31 | 62.0 |
| SMP | 15 | 30.0 |
| SMA | 4 | 8.0 |
| Total | 50 | 100 |

Sumber: Data Primer 2016

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pendidikan terakhir SD menunjukkan jumlah tertinggi yaitu 31 responden 62%, sedangkan tingkat pendidikan SMA yaitu 4 responden 8%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi menurut Aktivitas Spiritual di BPLU Senja Cerah Manado Tahun 2016

| Aktivitas spiritual | n | % |
|---------------------|----|------|
| Rendah | 16 | 32.0 |
| Sedang | 12 | 24.0 |
| Tinggi | 22 | 44.0 |
| Total | 50 | 100 |

Sumber: Data Primer 2016

Berdasarkan tabel didapatkan responden dengan rentang kelompok aktivitas Spiritual rendah 16 dengan

presentase 32%, dan responden dengan aktivitas spiritual tinggi 22 dengan presentase 44%.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi menurut Tingkat Depresi di BPLU Senja Cerah Manado tahun 2016

| Tingkat depresi | N | % |
|-----------------|----|------|
| Ringan | 34 | 68.0 |
| Sedang | 2 | 4.0 |
| Berat | 14 | 28.0 |
| Total | 50 | 100 |

Sumber: Data Primer 2016

Berdasarkan tabel didapatkan responden dengan rentang kelompok tingkat depresi ringan 34 responden dengan presentase 68%, dan responden dengan rentang kelompok tingkat depresi sedang 2 responden dengan presentase 4%, dan responden dengan rentang kelompok tingkat depresi berat 14 dengan presentase 28%.

Tabel 6. Hubungan aktivitas spiritual dengan tingkat depresi pada lansia tahun 2016

| Aktivitas Spiritual pada lansia | Tingkat Depresi pada lansia | | | | Total | | P |
|---------------------------------|-----------------------------|------|--------|------|-------|------|-------|
| | Berat | | Ringan | | n | % | |
| | n | % | N | % | | | |
| Rendah | 16 | 32.0 | 0 | 0 | 16 | 32.0 | 0.000 |
| Tinggi | 0 | 0 | 34 | 68.0 | 34 | 68.0 | |
| Total | 16 | 32 | 34 | 68 | 50 | 100 | |

Sumber: Data Primer 2016

Analisa pada tabel 3x3 didapatkan *expected count* <5 sebanyak 5 sel (55.6%) menurut Hastono (2007), dalam kondisi ini maka tabel di sederhanakan menjadi 2x2. Dalam hal ini sel aktivitas spiritual sedang digabungkan ke sel aktivitas spiritual rendah dan sel tingkat depresi sedang digabungkan dengan sel tingkat depresi berat. Setelah disederhanakan menjadi tabel 2x2 hasil uji *Continuity Corretion* diperoleh nilai $p = 0.000$. Nilai p lebih kecil dari nilai $\alpha(0.05)$ hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan

aktivitas spiritual dengan tingkat depresi pada lansia di BPLU Senja Cerah Manado.

B. Hubungan aktivitas spiritual dengan tingkat depresi pada lansia

Penelitian aktivitas spiritual menunjukkan bahwa terdapat 68% responden di Balai Penyantunan Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Manado memiliki aktivitas spiritual tinggi yaitu sebanyak 34 responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustiadi (2014) mengenai hubungan aktivitas spiritual dengan tingkat depresi pada lansia di unit rehabilitas sosial Weing Wardoyo Urungan Kab. Semarang dimana secara keseluruhan aktivitas spiritual lansia berada pada kategori tinggi.

Menurut Meckley, et.al (1992) yang dikutip dalam (Yuningsih, 2013). Menguraikan spiritual sebagai suatu yang multi dimensi yaitu dimensi eksistensial dan deminsi agama. Dimensi eksistensi berfokus pada tujuan dan arti kehidupan, sedangkan dimensi agama lebih berfokus pada hubungan seseorang dengan Tuhan Yang Maha Kuasa. Spiritual sebagai konsep dua dimensi, dimensi vertical sebagai hubungan dengan Tuhan atau Yang Maha Kuasa yang meuntun kehidupan seseorang, sedangkan dimensi horizontal adalah hubungan diri sendiri dengan orang lain.

Penelitian depresi didapatkan bahwa kategori depreksi ringan lebih banyak dari pada depresi sedang dan depresi berat. Hal ini diakibatkan juga karena pengaruh lingkungan atau kebiasaan baik seperti sering berbagi masalah antara satu lansia dengan lansia yang lain, aktif dalam kegiatan yang dijadwalkan oleh Balai Penyantunan Lanjut Usia (BPLU) Senja

Cerah. Depresi pada lansia dapat disebabkan oleh banyak hal, misalnya kehidupan ekonomi mereka yang tidak dijamin oleh keluarga sehingga mereka harus tetap bekerja, ketakutan mereka untuk di asingkan oleh keluarga, ketakutan tidak diperdulikan oleh anak-anaknya (Mustiadi, 2014). Menurut Rubemstein, Shaver dan peplau 2002 dikutip dalam Tujuwale (2016) yang mengatakan bahwa depresi merupakan perasaan emosional yang tertekan terus menerus yang ditandai dengan perasaan bersalah, menarik diri dari orang lain.

Dari hasil yang didapat diatas terlihat bahwa aktivitas spiritual mempengaruhi tingkat depresi pada lansia menurut Rahman (2010) dikutip dalam Cahyono (2013) apabila seseorang semakin tumbuh dan semakin dewasa maka pengalaman dan pengetahuan spiritual tersebut semakin berkembang karena spiritual berkaitan erat dengan kehidupan sehari-hari seorang individu.

Berdasarkan wawancara kepada lansia-lansia yang ada di BPLU Senja Cerah peneliti mendapatkan bahwa para lansia masih terlibat aktif dalam kegiatan mental, spiritual, sosial, dan fisik. Mereka memiliki jadwal tersendiri setiap hari rabu dan minggu untuk beribadah bersama selama kurang lebih 2 jam. Sedangkan setiap hari jumat para lansia di BPLU memiliki jadwal rutin untuk olahraga bersama yang didampingi pegawai BPLU selama kurang lebih 1 jam, menurut Nugroho (2009) mengatakan karena kegiatan fisik sangat diperlukan untuk kebugaran dengan banyak berjalan kaki atau senam akan baik bagi kesehatan dan untuk menghindari dari kegemukan, dan pada akhirnya dapat tidur dengan lelap dan fisik menjadi segar.

Hasil dari penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Cahyono 2013 terhadap 30 lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mangetan, menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat kuat antara aktivitas spiritual dengan tingkat depresi pada lansia, hal ini dikarenakan pihak panti memberikan kegiatan pembinaan mental maupun fisik yang dapat mempengaruhi spiritual lansia.

Peneliti berpendapat bahwa semakin banyak aktivitas amat terlebih aktivitas spiritual yang dilakukan oleh lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah akan mempengaruhi tingkat depresi pada lansia hal ini dapat dilihat dari hasil yang didapat bahwa didapatkan terdapat 34 lansia dengan aktivitas spiritual dengan tingkat depresi yang rendah. Ini dikarenakan 34 lansia memiliki interaksi yang baik dengan sesama lansia, dan selalu melakukan aktivitas sosial bersama maupun sendiri, didapatkan juga bahwa sebagian lansia memilih untuk berkunjung ketempat keluarga mereka pada saat mereka merasakan kebosanan, dan juga sebagian lansia memilih untuk membuat suatu kelompok dengan lansia yang berada diwisama untuk melakukan peribadatan kelompok, apabila setelah melakukan kegiatan-kegiatan dari pagi hingga malam.

Walaupun pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa lansia dengan tingkat depresi berat yaitu 16 lansia dikarenakan aktivitas sipiritual dan aktivitas sosial dari lansia yaitu rendah, peneliti berharap agar para lansia dapat beraktivitas secara aktif agar dapat memperoleh masa tua yang lebih baik, dengan bertambahnya aktivitas sosial maupun aktivitas spiritual peneliti berpendapat juga bahwa tingkat depresi

pada lansia dapat berkurang ataupun juga lansia tidak mengalami depresi.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan di BPLU Senja Cerah Manado dapat di Tarik Kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat responden dengan kategori aktivitas spiritual tinggi pada lansia di BPLU Senja Cerah Manado. Lansia di BPLU Senja Cerah Manado memiliki tingkat depresi ringan. Adanya hubungan aktivitas spiritual dengan tingkat depresi pada lansia di BPLU Senja Cerah Manado.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim Komnas Lansia. (2010). *Profil Penduduk Lanjut Usia 2009* (http://www.komnaslansia.go.id/d0wnloads/profil/Profil_Penduduk_Lanjut_Usia_2009.pdf). Diakses tanggal ; 10 november 2015; pukul 13.20
- Cahyono, A. N. (2013). *Hubungan Spiritualitas Dengan Depresi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan*, (<http://respiratorya.adln.lib.unair.ac.id>). Diakses pada 10 November 2015; pukul 18.00
- Dinas Kesehatan Kota Manado. (2014). *Laporan Hasil Rekapitulasi Kegiatan Kesehatan Kelompok Lanjut Usia*. (<http://dinkes.manadokota.go.id>). Diakses pada 11 November 2015; pukul 22.15
- Hastono, S.P. (2007). *Analisis Data Kesehatan*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Mustiadi. (2014). *Hubungan Aktivitas Spiritual Dengan Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran Kab.Semarang*, 2014, (<http://perpusnwu.web.id/karyailmia/h/documents/3826.pdf>). Diakses

- pada 10 november 2015 ; pukul 13.00. (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/39151/4/Chapter%2011.pdf>) diakses pada 21 November 2015; Pukul 14.11
- Notoatmodjo, S. (2010) metodologi penelitian kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Nuha Medika
- Prasetya, A. S. (2011). *Penurunan Tingkat depresi klien lansia dengan terapi kognitif dan senam latih otak dipanti* wredha (http://www.jki.ui.ac.id/indeks.php/jki/article/view/230/pdf_158) Diakses pada 13 November 2015; pukul 14:15
- Setiawaan, D. (2014). *Hububungan Tingkat Pendidikan Dengan Demensia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Kecamatan Mapanget Manado* (<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5207/4721>). Diakses pada 25 November 2015; Pukul 10.15
- Trisnawati, D. (2010) *Hubungan Aktivitas Reigi Dengan Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werda Unit Budi Luhur Yogyakarta*, (<http://respiratory.stikes-aisyiyah.ac.id>). Diakses pada 10 november; pukul 23.00
- Tujuwale, A. (2016). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Depresi Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Amurang*. (<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/11900/11489>). Diakses pada 30 Maret 2016; pukul 22.00
- Yuningsih, F. (2013). *Peran Keluarga Dalam Memenuhi Kebutuhan Spiritual Lansia Didesa Bulu duri kecamatan sipispis kabupaten serdang bedagai*